

Walter Dresel



*Yo te manipulo,  
¿y tú qué haces?*

Por el autor de  
*TOMA UN CAFÉ CONTIGO MISMO*



ESPA  
PDF

La manipulación emocional, seamos víctimas o verdugos, repercute negativamente en nuestro bienestar psicológico. Si no conseguimos alejarnos de esa actitud tan dañina, nunca lograremos alcanzar la serenidad vital.

En nuestro contexto actual, el principal objetivo de la existencia humana parece ser la obtención de ciertos bienes materiales. La herramienta que utilizamos para conseguirlos es la manipulación que, ejercida de manera consciente o inconsciente, ha pasado a desempeñar un papel fundamental en todos los ámbitos de nuestra experiencia: desde el afectivo al profesional, pasando por el familiar o el social.

*Yo te manipulo, ¿y tú qué haces?* nos invita a reflexionar sobre los beneficios anímicos y espirituales que nos reportaría dejar de influir sobre los demás y evitar que las personas de nuestro entorno nos manejen con la intención de lograr sus propios fines.



Walter Dresel

# **Yo te manipulo, ¿y tú qué haces?**

ePub r1.0

Titivillus 02.02.2018

Título original: *Yo te manipulo, ¿y tú qué haces?*

Walter Dresel, 2009

Primera edición: abril de 2009

Editor digital: Titivillus

ePub base r1.2

**más libros en [espapdf.com](http://espapdf.com)**

## PRÓLOGO

Hola: *Yo te manipulo... ¿y tú qué haces?* está ahora en tus manos. Es posible que te hayas sentido atraído por el título que sugiere una realidad en tu agitada vida, para iniciar o continuar con un diálogo interno que puede llevarte al reconocimiento de los mejores aspectos de tu persona y de aquellos que no lo son tanto.

Nuestra autoestima es una de las herramientas fundamentales a la hora de evaluar la eficacia de la comunicación de aquello que pensamos y sentimos en el libre juego de las relaciones interpersonales.

La confianza y el respeto por uno mismo, pilares sobre los cuales se asienta este concepto de autovaloración, deben ser bien utilizados a la hora de negociar en los distintos ámbitos donde se desarrolla nuestra vida. Te sugiero que hojees este libro y veas si te identificas con algunos de los capítulos contenidos en él.

*La manipulación* es hoy uno de los enemigos a afrontar, en la dura lucha por tratar de vivir mejor, de forma independiente y defendiendo aquello que hemos determinado que queremos para nuestra vida. No resulta sencillo, puesto que no estamos solos, sino que estamos rodeados de formas de pensar y actuar que no se corresponden con las que nosotros hemos elaborado como modelos de comportamiento.

Te invito a ser partícipe de esta nueva aventura, que nos llevará a descubrir las actitudes que los seres humanos adoptamos frente a los desafíos a los que la vida nos expone. A propósito: ¿te sientes manipulado en algún aspecto de tu existencia? *¡Piensa y responde en silencio!*

Muchas gracias por haberte interesado en el contenido de esta obra. Como compañero de este viaje, o como simple observador a distancia, te reitero mi reconocimiento, porque estoy seguro de que, con el libro o sin él,

habré despertado en ti una imperiosa necesidad de revisar algunos aspectos de tu vida. ¿Es cierto o no?

Doctor WALTER DRESEL

## INTRODUCCIÓN

Lo que decimos y cómo lo decimos se convierte en el núcleo central de nuestra comunicación cotidiana. Ya sea en el ámbito de la familia, de la pareja o a nivel de nuestro trabajo, expresar claramente lo que pensamos y lo que sentimos se torna fundamental.

En el siglo XXI, donde podemos tomar contacto con quien se nos ocurra de forma casi instantánea a través de todos los avances tecnológicos a nuestra disposición, cada vez nos resulta más difícil exteriorizar aquello que verdaderamente queremos que los demás sepan de nosotros, y eso puede deberse, entre otras cosas, a una autoestima deficitaria.

En otras obras hemos analizado exhaustivamente lo que significa la autoestima, cuáles son sus pilares y algunas de las pautas para el desarrollo de la misma.

Es interesante repasar someramente algunos de aquellos conceptos para poder comprender cabalmente cómo afecta a nuestras relaciones interpersonales una carencia en ese sentido.

Y veremos no sólo cómo repercute negativamente sobre quien es portador del problema, sino también cómo la rápida detección del mismo por parte de quienes nos rodean es utilizada habitualmente para manipularnos y para lograr que hagamos, que pensemos y que actuemos como ellos desean.

Éste será el eje central alrededor del cual desarrollaremos esta obra, para que podamos percibir, cuando nos dispongamos a hacerlo, cómo nos comunicamos con los demás pero, sobre todo, cómo lo hacen quienes comparten con nosotros nuestra vida, y cuáles son sus objetivos reales cuando nos envían mensajes que nos llegan profundamente.

Por diversos motivos, no nos detenemos a analizar los mensajes que enviamos en la interacción que llevamos a cabo con nuestro entorno, desde

aquellos que son intrascendentes hasta los que pueden llevarnos a tomar decisiones que cambien radicalmente el rumbo de nuestra vida.

En general, hablamos y enviamos miles de señales diariamente que son el reflejo fiel de cuál es nuestra autoestima y de cuál es el juicio que nos merece nuestra propia persona.

Sólo nos falta saber y discernir con claridad si todo ese lenguaje que utilizamos y que supuestamente proyecta sobre nuestros interlocutores aquello que pensamos y sentimos es lo que realmente queremos decir, o por diversas circunstancias, que trataremos de descubrir en este libro, estamos condicionados a enviar siempre conceptos estereotipados que no se corresponden con lo que habita en nuestro interior.

¿Qué es lo que nos está sucediendo? La falta de autoestima que no es detectada precozmente nos hace actuar tratando siempre de conformar a los demás, relegándonos a planos absolutamente secundarios y dependiendo de ese modo de la opinión de quienes comparten nuestra vida, a quienes les otorgamos el poder de decidir o aconsejarnos acerca de nuestros conflictos.

Esto es extremadamente peligroso, ya que siempre que cedemos un espacio habrá alguien que lo ocupe y que luego exija cada vez más y más, llegando en la mayoría de los casos a perder totalmente nuestra identidad por no respetar nuestras ideas, aunque algunas sean erróneas. Aun así, siguen siendo nuestras ideas y debemos asumir el derecho a equivocarnos, que lo único que legitima es nuestra condición de seres humanos.

La comunicación no se da, como uno podría pensar, en forma lineal, con un emisor y un receptor que claramente se envían mensajes mutuamente y que permiten tanto a uno como a otro tener la certeza de que la recepción y la comprensión han sido perfectas.

En la práctica las cosas son bien diferentes, y quien exhibe una personalidad fuerte trata de imponerse sobre el más débil, manipulando e intentando que el otro cumpla con sus designios.

Esto se da en algunas circunstancias de forma tan sutil que suele pasar inadvertido para quien sufre este tipo de acoso diariamente, hasta que un día siente y advierte que no puede seguir viviendo así y estalla reclamando su espacio e intentando por todos los medios hacer crecer su autoestima, que será el antídoto fundamental para que estas situaciones no se sigan repitiendo.

De más está decir que ésta no es la situación ideal ni mucho menos, porque sentir que tenemos casi la obligación de satisfacer las exigencias de quienes ejercen un control sobre nuestra existencia es un proceso que lleva implícito un deterioro importante del respeto por nuestros deseos y necesidades, anulándonos e impidiendo que podamos crecer con metas y objetivos concretos a cumplir.

Así como existen momentos clave para realizar balances de nuestra actuación en la vida, también los hay para analizar en profundidad cómo nos comunicamos, y hasta dónde lo que vivimos y lo que hacemos responde a lo que verdaderamente deseamos.

Suele suceder que, para lograr una armonía que nunca termina de establecerse, entregamos espacios fundamentales hasta llegar a perder el mínimo derecho a defender nuestros genuinos intereses.

La pregunta que surge espontáneamente es ¿cómo hacer para detectar cuál es la forma en que nos estamos relacionando con nuestro mundo exterior? Porque no sólo hablamos de comunicación, sino de todas las formas que permiten una interrelación personal y social que ejercemos cotidianamente.

Lo primero será ubicar las piezas correctamente en el tablero donde está transcurriendo nuestra realidad, con el objetivo de realizar un reconocimiento de cuál es nuestra situación a día de hoy.

Una vez que hemos aceptado que los hechos son como son, estaremos en condiciones de establecer cuáles son nuestros puntos débiles y qué situaciones son las que nos provocan más dolor. Esto despertará un torbellino en nuestro interior, que no será otra cosa que la manifestación a nivel de nuestra conciencia de un sentimiento de rebeldía frente a lo ya vivido, a lo que estamos viviendo actualmente y a lo que no queremos que nos suceda en el futuro.

Reconocer lo que nos pasa ya es un avance muy importante, pero, como comprenderás, es absolutamente insuficiente desde el punto de vista de la voluntad de emerger indemnes de este modo de vivir, que ha colmado ya nuestra paciencia, pero del cual somos responsables también en buena medida.

Porque quienes toman nuestros espacios no es que nos los estén robando,

sino que hemos sido nosotros quienes se los hemos entregado, de forma voluntaria o involuntaria, pero entregado al fin y al cabo, y es nuestro deber a partir de este momento averiguar por qué lo hemos hecho.

¿Qué fue lo que nos pasó? ¿Qué esperábamos que sucediera con esta actitud? ¿Quizá pensaste que dejando que los demás actúen por ti, resolviendo desde las pequeñas cosas de la vida hasta aquellas de gran trascendencia, te quedaría más tiempo útil para generar ideas o para dedicarlo a otra actividad?

Lo cierto es que seguramente no lograste aquello a lo que aspirabas, porque la manipulación y el acoso permanente de quien o quienes te requieren y demandan cada vez más tu atención hizo trizas tu autoestima, llevándote a convertirte en un ser cuya actividad principal ha sido el estar al servicio de quienes se lo han solicitado o exigido.

Presiento que es muy duro aceptar esto, pero te invito a acompañarme en este nuevo evento, no para mostrarte solamente los aspectos positivos de la vida, porque no me cabe duda de que ya los valoraste y los sigues apreciando, sino para que juntos abordemos con la seriedad que se merece este tema tan crucial para nuestro desarrollo personal.

Podemos hoy con total libertad, al haber decidido cambiar nuestro proceder, recordar qué ha sucedido cuando por alguna razón nos hemos negado a aceptar las demandas de quienes ejercen un poder autoritario sobre nosotros.

La agresión en sus más sofisticadas formas, desde la violencia psicológica, pasando por la amenaza del abandono, el apremio económico y la violencia física, son solamente algunas de las manifestaciones más frecuentes de esta forma patológica de comunicación y de convivencia humana. Éstas son las armas de quien o quienes intentan por todos los medios manipular nuestra actitud y nuestra conducta ante la vida para ponerla al servicio de sus más oscuros designios.

Comprendemos ahora con mayor claridad por qué desarrollar una autoestima sana se convierte en la herramienta fundamental para afrontar este tipo de situaciones. Desde el mismo instante en que nos sentimos capaces de salir airosos de los desafíos a los que la vida nos expone como seres adultos, establecemos una barrera de contención frente a este tipo de agresión que

observamos cada día con mayor frecuencia.

El arma del mediocre, el arma del ignorante, el arma de quien intenta ejercer el poder sea como sea, recurriendo a cualquier argumento que justifique su proceder, es vulnerar la autoestima de aquel a quien desea someter, haciéndole creer, en un trabajo muy lento pero eficaz, en su incapacidad para sobrevivir sin su apoyo y sin su consejo.

Nada más alejado de la realidad. ¡Hasta aquí hemos llegado! Y a partir de ahora pongamos coto a esas conductas que solamente benefician a quienes las ponen en práctica, en detrimento de quienes las sufren diariamente. Pero también será honesto de nuestra parte evaluar si alguna de nuestras formas de vincularnos con nuestros semejantes no contienen algo de lo que venimos analizando.

Seamos víctimas de un trato indigno o seamos nosotros los que nos comportamos de esa forma, ha llegado el momento de hacer un alto en el camino, para reconsiderar una forma de relacionarse totalmente alejada de los más elementales principios de una convivencia pacífica y armónica, más allá de las diferencias naturales que tenemos los seres humanos, en lo que tiene que ver con la visión que cada uno va elaborando del mundo en el cual vive.

Únicamente podremos oponer resistencia a estas conductas elevando nuestra autoestima, y curiosamente también podremos cambiar nuestra actitud, si es que somos nosotros quienes ejercemos la manipulación sobre los demás, tomando un café para pensar por qué nos va en la vida como nos va, e ir descubriendo paso a paso cuáles son las transformaciones que debemos establecer en nuestra manera de ser y de actuar.

Seguramente nuestro pasado desempeña un papel de capital importancia a la hora de tratar de explicarnos por qué estamos viviendo una vida que no nos satisface, y también en esa historia personal están inmersas las soluciones que debemos instrumentar.

Sólo falta que podamos tener una perspectiva diferente de ese tiempo pretérito para poder revelar las soluciones que están a nuestro alcance para hacer de la vida un espacio de creación y de buena comunicación humana.

Todos tenemos derechos y obligaciones, pero algunas personas creen equivocadamente que sólo tienen derechos y que los demás están en la vida para satisfacer sus demandas, olvidando que, paralelamente a su voluntad de

ejercer esos derechos, también les competen obligaciones que pasan fundamentalmente por el respeto de la territorialidad de quienes comparten su vida.

La presentación está hecha. La invitación también. De aquí en adelante, si aceptas acompañarme en esta nueva incursión por los espacios más profundos del ser humano, te prometo que iremos descubriendo conductas, actitudes y formas de comunicación que nos llenarán de asombro, de dudas y de certezas, para finalmente convenir en la dimensión enorme que tenemos los seres humanos, con nuestras fortalezas y debilidades y con las diversas formas de relacionarnos en el diario vivir.

Iremos percibiendo cómo el desarrollo de una buena autoestima nos protege de la agresión, de la falta de consideración y de la invasión de nuestros espacios, ejerciendo de forma natural y sin violencia una defensa férrea de nuestros derechos. Tomar un café con uno mismo tiene esa virtud, nos torna más sensibles y mejor dispuestos a cambiar nuestra actitud ante la vida.

Desde ahora mismo te agradezco tu valentía en formar un equipo para transitar por los espacios más recónditos del alma humana. ¿Sabes una cosa? Es mejor hacerlo así, de manera que podamos discutir algunos puntos fundamentales en que estoy seguro de que discreparemos, pero eso es bueno, y veremos de qué manera podremos llegar a un consenso en esos temas escabrosos.

Tomemos otro café antes de sumergirnos en la primera parte de este relato apasionante que tendrá siempre como eje fundamental el conocimiento profundo de la vida de los seres humanos.

El café nos acompañará a lo largo de toda esta obra. Nos hará reflexionar, y quizá encienda también una rebelión interior al recordar actitudes o determinaciones que pudimos haber tomado y que hoy, a la luz del tiempo transcurrido, podemos sentir que fueron erróneas.

Pero la vida es así. Acertamos y nos equivocamos, pero siempre existe la posibilidad de dialogar con nosotros mismos, para atenuar o suavizar lo que juzgamos y lo que deseamos que nos suceda en la vida de aquí en adelante.

Vamos al encuentro pues de la primera parte de esta obra.

Descansemos algunos minutos y empecemos por ubicar las piezas en el

tablero. Hasta entonces...

**PRIMERA PARTE**

**UBICANDO LAS PIEZAS EN EL  
TABLERO**

La paz interior, el equilibrio emocional y la armonía espiritual son metas a lograr para poder reconocer el lugar que ocupamos en el escenario de nuestra vida. Solamente cuando hayamos accedido a por lo menos uno de esos objetivos podremos considerarnos los artífices de nuestro destino. ¡Dedica una parte del día a conocerte y a modelar tu presente y tu futuro!

Doctor WALTER DRESEL

# 1

## LA MANIPULACIÓN EN LAS RELACIONES HUMANAS

Tómate un tiempo para ti. Mírate al espejo. Reconoce tu rostro y el mensaje que transmiten tus ojos. Ésa es la realidad de tu vida. Pregúntate: ¿quiero seguir así? La respuesta yace en tu interior. Ve en su búsqueda, e inicia un período de reflexión antes de tomar una decisión. Toma el mando de tu vida. ¡No te arrepentirás!

Doctor WALTER DRESEL

Los seres humanos somos por naturaleza individuos que tendemos a agruparnos en conglomerados sociales, creciendo y desarrollándonos habitualmente en el marco de nuestro núcleo familiar.

En ese tránsito a través de las distintas etapas de la vida, el desarrollo psicomotor y la habilidad del lenguaje son algunas de las características que nos definirán como hombres y mujeres con la destreza suficiente como para hacernos responsables de nuestra propia existencia cuando las circunstancias así nos lo exijan.

Entre las muchas habilidades que debemos adquirir para sortear las habituales dificultades con que nos vamos encontrando a medida que crecemos está sin lugar a dudas la de la **comunicación**, que nos permite a través del lenguaje expresar aquello que queremos y aquello que necesitamos, enviando mensajes a sus correspondientes destinatarios, con un contenido que debe ser la expresión genuina de lo que sentimos en ese momento.

## **El llanto como forma de comunicación**

De recién nacidos, el vínculo se establece al principio a través del llanto que pone en alerta a la madre en cuanto a la necesidad básica de la alimentación, al margen de que ese sollozo pueda estar manifestando alguna otra situación de incomodidad por parte de quien lo emite, o también estar denotando una situación de enfermedad circunstancial.

De un modo u otro, el bebé se hace presente a través de lo único que sabe hacer para que le presten atención, que es el llanto.

Pero a medida que va creciendo y va adquiriendo las capacidades de sostener su cabeza y, luego, de permanecer sentado, también lentamente aprende a balbucear sus primeras palabras, que le permiten descubrir el mundo fascinante de la comunicación, así como escuchar sonidos que luego interpretará y clasificará como timbres, movimientos, palabras y todo aquello que normalmente rodea la vida de los seres humanos.

De esa manera va incorporando cada vez más vocablos hasta que, con el aprendizaje en la escuela primaria y luego en la secundaria, irá perfeccionando y aumentando su capacidad de comunicación, adquiriendo un lenguaje fluido que le permitirá interactuar con sus semejantes.

Hasta aquí una somera descripción de lo que sucede habitualmente con cualquier ser humano a medida que va atravesando por las distintas etapas de su niñez, su pubertad y su adolescencia.

Pero en este punto comienzan a bifurcarse los caminos. Porque una cosa es dominar el idioma o el lenguaje y otra bien diferente es cómo utilizamos ese conocimiento o cómo comunicamos aquello que necesitamos decir.

## **La importancia de la autoestima**

Una vez que hemos acumulado ese bagaje intelectual que significa el tener las herramientas para interactuar con otros individuos, importa, ahora sí, la forma en que lo hacemos.

Es indudable que la confianza y el respeto por nosotros mismos desempeñan un papel fundamental a la hora de transmitir mensajes que reflejen con firmeza aquello que queremos que nos suceda, o lo que necesitamos que los demás sepan de nosotros.

Así como nuestra imagen corporal se convierte en una tarjeta de presentación, incluyendo la forma en que nos vestimos y nos mostramos ante los demás, el lenguaje que utilizamos y la manera en que nos expresamos acerca de nuestra persona nos identifica y nos caracteriza, haciéndonos seres únicos.

Las creencias y los modelos o paradigmas de comportamiento que vamos adquiriendo nos van otorgando un determinado perfil, que es el que exhibimos en nuestras relaciones interpersonales.

Podemos, en ese sentido, adoptar una actitud proactiva, que no es otra cosa que hacernos responsables de aquellas cosas que queremos que nos sucedan, o podemos también adoptar una postura de pasividad, quedando a merced entonces de los sucesos y acontecimientos que van surgiendo a medida que nos internamos en el tránsito por la vida.

El libre albedrío nos permitirá optar por una actitud o por la otra, sabiendo de antemano a qué nos vamos a enfrentar en la dura lucha por una existencia digna. Convengamos desde el comienzo que no estamos solos, sino que formamos parte de una familia, de una sociedad organizada y de un país, lo que nos otorga ciertos derechos y también ciertas obligaciones en lo referente a nuestras relaciones interpersonales.

Es un buen momento para preguntarnos en esta primera estación del presente libro cómo nos hemos venido comunicando en el último año, por ejemplo, y, sobre todo, ¿cómo nos hemos sentido en ese ir y venir de emitir y recibir mensajes constantemente?

Esta pregunta no está hecha al azar, sino que tiene un fundamento de solidez y consistencia, porque nos enfrenta con nuestra realidad con toda su crudeza, poniendo de manifiesto que quizá por primera vez nos estamos dando cuenta de que somos manipulados sutilmente en nuestra forma de relacionarnos cotidianamente.

También es posible que esta manipulación no tenga nada de sutil y que sea absolutamente manifiesta y que esté denotando un problema importante en el manejo de nuestra propia autoestima, que nos hace claudicar una y otra vez, cediendo nuestros espacios para que otro u otros los tomen en su propio beneficio.

Asimismo, puede suceder que, en este análisis que estamos comenzando a realizar conjuntamente, lleguemos a la conclusión de que somos nosotros los que ejercemos una cierta manipulación sobre los demás.

En seguida pasaremos a definir lo que entendemos por manipulación y cuáles son los objetivos de quienes adoptan este tipo de comportamiento humano que tanto daño produce a quien lo sufre.

## La defensa de nuestro espacio vital

¿Cuál es el perfil de un manipulador? ¿Cómo podemos descubrir a este tipo de personas? ¿Cuál es su finalidad con este modo de actuar? Estas y otras tantas preguntas surgen espontáneamente cuando abordamos este delicado tema que involucra las relaciones humanas.

El manipulador es un individuo que puede ser del sexo masculino o femenino indistintamente, *que intenta imponemos su criterio y su forma de ver las cosas en la vida cotidiana*. Hasta aquí no parece un comportamiento demasiado peligroso, pero cuando estas conductas se dan en relaciones de convivencia, o en relaciones laborales donde las jerarquías se imponen, cobran una dimensión que puede llegar a ser insoportable.

El manipulador busca siempre satisfacer sus necesidades e imponer su voluntad, no teniendo en cuenta para nada lo que la otra persona siente o precisa. Estoy seguro de que estarás haciendo en este momento un repaso mental y descubriendo en tu entorno, personas que tienen este tipo de comportamiento.

Quizá lo hayas advertido hace mucho tiempo, o quizá no lo hayas hecho, lo cierto es que ahora deberemos profundizar en la descripción de las estrategias tanto del manipulador como de las víctimas del mismo, para poder liberarnos lo antes posible de este tipo de relación tan nociva.

Es probable que, de forma inocente y fundamentalmente en la niñez, todos hayamos utilizado este tipo de comportamiento para lograr algo que deseábamos con fervor, pero lo anormal es que a lo largo de la vida utilicemos este tipo de procedimientos para lograr aquello que queremos, siempre en detrimento de los deseos y necesidades de los demás.

## El abuso como estilo de vida

El manipulador es claramente un ser abusivo. ¿Qué tipo de circunstancias deben darse para que esta modalidad anormal de comunicación y de relación pueda materializarse? En primer lugar, una de las particularidades de este tipo de personajes es la enorme inseguridad personal que los caracteriza, que puede llevarlos a la presión emocional, cuando no a la violencia psicológica y/o física para lograr sus objetivos.

Por otro lado, la víctima o receptor de esta forma de vincularse tan invasora es una persona con serios problemas de autoestima, que en su desesperación por mantener la armonía de su relación de pareja, por ejemplo, o amenazado con perder su fuente de trabajo, adopta un papel pasivo, dejándose manejar y accediendo a todos los designios de quien controla a su voluntad todas las situaciones que se pueden dar en el tipo de relación que los une.

Pero vayamos por partes y, poco a poco, tratemos de delinear el perfil del «agresor»; en este caso, *el manipulador*.

Como se dijo unos párrafos más arriba, el manipulador es un individuo que exterioriza una gran inseguridad personal, que tiene serias dificultades en utilizar habilidades de comunicación social, y que al comienzo presiona de forma sutil para lograr aquello que quiere, pudiendo llegar a todo tipo de violencia cuando no logra su objetivo en el tiempo y forma que él desea.

Tratemos de entender de qué modo se constituye una relación de manipulación. Para que exista debe haber una relación de desigualdad entre dos o más personas. Desigualdad que se manifiesta en que una de ellas claramente da y cede en forma permanente, mientras que la otra o las otras reciben constantemente. Aquí vemos un ejemplo claro de lo que se da en el terreno de la negociación y que se conoce con el término de «gano/pierdes».

El manipulador pretende siempre salir ganador a costa de la voluntad o de la necesidad de quien se quiere aprovechar o abusar, aunque no es infrecuente que este tipo de vínculo se dé en ambos sentidos, alternando la manipulación ambos integrantes de una pareja o un grupo de compañeros de trabajo, o en cualquier ámbito de las relaciones humanas.

¿Cuál es el plan que elabora el manipulador para entrar en acción cuando considera que es el momento adecuado? La táctica más frecuente y más difundida es la de amenazar, luego está la de generar en la otra persona un sentimiento de minusvalía y destrucción de su autoestima.

En ese plan cuidadosamente preconcebido, logra generar en su víctima miedo, vergüenza o, lo que es más grave, un sentimiento de culpa por no atender las demandas a las que está siendo sometido. Esto se repite un día tras otro, llegando el ser atormentado a ni siquiera tomar conciencia de lo que está sufriendo porque, como a vivir mal también uno se acostumbra, sucede que termina considerando como normal la presión que sufre a lo largo de los trescientos sesenta y cinco días del año.

Pero como estas situaciones no pueden sostenerse por un lapso de tiempo indefinido, en un momento determinado ese individuo comienza a sentirse mal, comienza a tener alteraciones de las distintas funciones corporales, que no llegan a configurar una enfermedad en sí misma, pero que le están poniendo de manifiesto que ha entrado en una etapa de crisis personal que debe resolver lo antes posible.

Además de esas molestias físicas que ya alteran de por sí su rutina, su equilibrio emocional sufre oscilaciones violentas que pueden manifestarse a través de conflictos que generan un llanto fácil, angustia, ansiedad sin límite, trastornos del sueño y otros tantos síntomas como las llamadas «crisis de pánico».

## **Nuestra actitud**

Estas variaciones están advirtiéndole a la víctima de que su problema está en la actitud que ha tomado hasta hoy frente a ceder a las demandas de quien la está manipulando, intentando por todos los medios dar satisfacción a lo que la otra persona desea sin tener en cuenta sus propias metas u objetivos en la vida.

De más está decir que descubrir esto genera una conmoción interna muy significativa, que deberemos orientar adecuadamente para no transformar nuestro malestar en una o más enfermedades orgánicas que deban someterse a un tratamiento médico estricto.

Quiero significar con esto que algo que aparentemente se desarrolla en la esfera de nuestro cuerpo emocional puede proyectarse a nuestro cuerpo físico y causarnos trastornos graves si no prestamos la suficiente atención a lo que nos está sucediendo.

Una forma práctica de autoevaluarnos respecto a cómo nos sentimos con respecto a la persona que pretende manipularnos, o que ya hace mucho tiempo que lo está haciendo, es analizar cómo nos sentimos a través del tiempo en su presencia. ¿Qué sentimientos nos despierta el contacto diario que tenemos con esa persona?

## **Evaluar las emociones negativas**

Si de esa mirada en el espejo de nuestra alma surgen sentimientos de rechazo, de inseguridad, de miedo u otras emociones negativas, una señal de alerta, que nos estará advirtiéndole de que hay algo anormal en esa relación, se encenderá en nuestro interior.

Las emociones negativas pueden existir circunstancialmente, pero lo lógico es que la neutralidad o incluso las emociones positivas primen en los vínculos de los que nosotros formamos parte voluntariamente. A continuación viene quizá la parte más difícil, que es cómo manejar lo que estamos sintiendo una vez que hemos detectado dónde está la razón de nuestro malestar.

El primer balance que debemos hacer o la primera pregunta a la cual debemos responder es: ¿estamos conformes con nuestro estilo de vida? ¿Podemos seguir cediendo cada vez más espacios hasta perder definitivamente nuestra identidad? ¿Justifica por alguna razón nuestra conducta?

Nos servimos un nuevo café para hablar con nosotros mismos y pausadamente comenzar a responder a estas preguntas, cuyas respuestas únicamente podrán surgir de un diálogo interno franco, leal y honesto con nuestras más genuinas ambiciones.

El propio instinto de conservación nos ayuda a que en determinado momento de la vida nosotros digamos ¡BASTA! Hasta aquí hemos llegado, consintiendo y consintiendo todo lo que se nos pidió de las más diversas formas, desde el pedido amable hasta los episodios violentos, poniendo coto a nuestra infructuosa negativa de ceder a los designios de quien día tras día intenta, y logra, manipularnos despiadadamente.

## **Sometidos a presión**

Es muy probable que uno se haya sentido obligado a actuar como lo hizo hasta el presente, porque nadie se destruye voluntariamente si no está muy arrinconado y presionado por circunstancias como el temor al abandono o la amenaza de violencia física o psicológica, tan extendida hoy a lo largo y ancho del mundo en que vivimos.

Pero veamos esta situación tan triste desde un ángulo totalmente diferente. Es muy probable que el manipulador jamás cambie su actitud, porque él o ella tienen sus propios problemas, que deben de ser muy importantes para haberlos llevado a desarrollar esta forma tan anormal de vincularse y de comunicarse.

Aquí lo que más importa es cómo has de afrontar tú la situación que acabas de descubrir pero, yendo aún más a fondo, la pregunta que debes hacerte es: ¿cuáles han sido los motivos que han permitido que esta asimetría en la relación pudiera llegar a límites tan insospechados?

Trabajar sobre nuestra conducta y sobre nuestra actitud es el único camino lógico, lo que puede redundar en beneficios de aquí en adelante al cambiar radicalmente tu comportamiento, reconociendo cuáles son las áreas de tu autoestima donde deberás trabajar con firmeza para recuperar en el plazo más breve la confianza y el respeto por ti mismo.

Para ello es probable que tengamos que retroceder en el tiempo una gran cantidad de años, para recordar cuál era el juicio que te merecía tu propia persona, diez, veinte o treinta años atrás.

Y a pesar de que el pasado ya no lo podemos cambiar, es posible que podamos encontrar un sentimiento de dependencia emocional que te haya llevado a consentir todo tipo de agravios, o todo tipo de demandas, a cambio de una supuesta armonía, o seguridad económica, o afecto y protección.

## **Reconstruir nuestra historia personal**

Debemos hacer esta exploración lo más objetivamente posible. No estamos buscando culpables, estamos reconstruyendo nuestra historia personal para encontrar las razones que hoy nos convocan y que sentimos, desde lo más profundo de nuestras entrañas, que están clamando por un cambio, al no querer seguir viviendo del modo en que lo hemos hecho hasta el presente.

El panorama se va aclarando y comenzamos a percibir que la actitud de los demás hacia nosotros pasa por un angosto desfiladero cuya puerta abrimos únicamente desde dentro. Hay una responsabilidad implícita en esto de la manipulación, en lo que hemos permitido que hagan con nosotros, aunque podamos esgrimir razones de peso para explicar que ello haya sucedido.

Pero una vez que hayamos tomado ese café con nosotros mismos y hayamos descubierto cuáles fueron en cada caso las razones que pudieron haber existido y que nos llevaron a ser víctimas de una manipulación, no hay tiempo para lamentarse, sino para poner manos a la obra, para reconstruir un presente y un futuro dignos para nosotros.

Ubicar las piezas en el tablero será el sinónimo de ver nuestra realidad sin deformaciones, para poder detectar a día de hoy cuáles son nuestros puntos fuertes y cuáles son los débiles.

Obviamente se torna imprescindible sentir que queremos cambiar lo que estamos viviendo, punto de partida de la elaboración de un proyecto de vida que nos coloque en el primer lugar del largo inventario de transformaciones que introduciremos en nuestra existencia.

Hagamos una lista con algunas de las razones más frecuentes de actitudes frente a la vida que culminan en la cesión de espacios, que son rápidamente tomados por quien ejerce la manipulación sobre nosotros.

- Carencia de un proyecto personal de vida.
- Temor al abandono.
- Sentimiento de culpa.
- Mantener un estatus social.
- Seguridad económica.

Puede haber una enorme cantidad de razones que sean las causantes de ese avance que efectúa el manipulador, que se suman a las características de la personalidad de quien se aprovecha maliciosamente de nuestra debilidad.

#### a) CARENCIA DE UN PROYECTO PERSONAL DE VIDA

Esta razón es una de las principales derivaciones de una baja autoestima, que le impide al individuo sentir que puede ser eficaz ante los desafíos a los que la vida lo expondrá en el futuro.

Deambula entonces a través de la existencia sin un rumbo fijo, sin una profesión, un oficio o un empleo que le permita ser independiente, siendo presa fácil de quienes sí saben lo que quieren para su vida, aunque sea a costa de los demás, y se lo hacen sentir en cada una de las palabras y de los actos que comparten en la cotidianidad.

Si, por ventura, ésta fuera tu situación, y no importa cuál es tu edad, tu sexo, o tu estado civil, se impone ya, hoy mismo, comenzar a elaborar un plan de acción que estimule tu motivación y te permita comenzar a creer en tu capacidad para modelar tu destino, sin presiones exteriores y volcando toda tu creatividad en un proyecto de vida quizá muchas veces postergado.

Aquí queda de manifiesto la malicia del manipulador, quien se ha cuidado muy bien durante mucho tiempo de no despertar en su víctima la necesidad de ser autónoma o independiente para no perder su ascendencia sobre la misma.

Te adelanto que esta transformación de tu modo de pensar y de actuar no será bienvenida justamente por quienes ejercen la manipulación, ya sea en el ámbito familiar o laboral.

Más adelante haremos una diferenciación entre la manipulación a nivel privado, de la pareja o de la familia, y lo que sucede a nivel laboral, donde

son otras las motivaciones que concurren para que se dé este tipo de interacción humana.

El saber de dónde partimos y adonde queremos llegar cambiará radicalmente el escenario en que se está desarrollando nuestra vida, transformándolo en un espacio donde sabremos con certeza cómo establecer límites para no aceptar nunca más que alguien intente manipularnos bajo cualquier tipo de amenaza.

Capacitarnos y desarrollar un proyecto de vida propio nos permitirá interactuar de forma sana con los demás seres humanos, manteniendo nuestra independencia de pensamiento y de sentimiento, impidiendo de ese modo que puedan aprovecharse de una debilidad que ya no volverá a estar presente en nuestra vida.

## b) TEMOR AL ABANDONO

Este tipo de miedo aparece fundamentalmente en las relaciones afectivas, donde hay una figura extremadamente fuerte enfrentada a una muy débil que, por temor a ser abandonada, cede todos sus espacios, permitiendo ser manipulada en la creencia errónea de que ese tipo de conducta mantendrá el amor y la armonía con su pareja.

Nada más alejado de la realidad. Lo que podemos apreciar habitualmente es que este tipo de actitud sólo sume a quien adopta el papel de víctima en una espiral descendente que lo lleva con el tiempo a perder su identidad, permitiendo que quien se apodera de todos sus espacios determine qué, cómo y cuándo se llevarán a cabo sus designios.

Es indudable que una relación basada en tal desigualdad culmina en un conflicto de grandes proporciones, donde quien ha cedido su territorio comienza a percibir la necesidad imperiosa de recuperarlo, enfrentándose entonces a la negativa de quien lo manipuló durante tanto tiempo y que no está dispuesto a ceder el área que conquistó con el consentimiento de su víctima.

Una vez desatada la confrontación, se torna muy difícil la negociación, ya que ambas partes, ahora sí, defienden su espacio generándose rupturas irreconciliables. Salvo que quien ha manipulado durante tanto tiempo

reflexione y esté dispuesto a modificar su conducta y su actitud, se hace muy difícil llegar a un acuerdo de convivencia digno para ambos.

### c) SENTIMIENTO DE CULPA

He aquí una de las herramientas preferidas por el manipulador. Se trata de una sutileza más en su estrategia por degradar a su víctima. Le introduce suavemente, y sin que quien recibe el mensaje pueda darse cuenta, un sentimiento de culpa por cosas que no ha hecho o por circunstancias en las cuales no ha tenido participación alguna.

La propia inconsistencia de su autoestima es un terreno fértil donde este sentimiento de culpa crece y se desarrolla sin límite, hasta llegar a ser insoportable el peso de la culpa que se puede arrastrar y cargar sin razón alguna.

Por eso es tan importante realizar periódicamente los balances necesarios que nos permitan ver cómo están ubicadas las piezas en el tablero de nuestra vida.

¿Qué hechos del pasado son responsabilidad nuestra y, por tanto, podemos sentir una culpa genuina, como errores cometidos, omisiones o decisiones erróneas del pasado, y cuáles no lo son, aliviando definitivamente nuestra carga y nuestro inútil sufrimiento?

Liberarse de las falsas culpas quizá llegue a ser uno de los ejercicios más difíciles de ejecutar, pues no olvidemos que quien manipula intenta por todos los medios mantener ese sentimiento lo más vivo posible para hacernos sentir seres indeseables en toda la extensión de la palabra.

La autocrítica debe ser justa. Eso significa que tenemos que hacernos cargo de nuestros errores, por supuesto, pero de ningún modo tenemos por qué cargar con culpas que nos han sido depositadas a lo largo de los caminos de la vida en episodios en los cuales nuestra participación ha sido nula.

No debemos olvidar nunca que quien manipula pasa de la solicitud amable a utilizar todas las formas de agresión posibles, entre las cuales se encuentra también el proyectar e introducir el sentimiento de culpa en su víctima.

Nos sentiremos liberados cuando nos hagamos responsables de nuestros

errores y podamos dejar a un lado todo aquello de lo que no somos responsables y por lo cual se nos culpó durante años y años.

#### d) MANTENER UN ESTATUS SOCIAL

Aquí se da una situación muy particular. La víctima es absolutamente consciente de que es manipulada y de que ha entregado todos sus espacios a través del tiempo, renunciando a sus ideas y pensamientos.

La moneda de cambio es mantener un estatus social que, por diversas razones, le conviene, al estar al lado del personaje que la somete, pero a su vez le permite acceder a niveles sociales que de otro modo le sería imposible alcanzar.

Desde ahora debemos afirmar de forma contundente que son vínculos absolutamente enfermizos, donde el sentimiento está absolutamente ausente y sólo media entre ambas personas un interés específico, lo que a la larga torna la vida en algo sencillamente insoportable.

Estaríamos tentados de preguntarnos cómo es posible que esto suceda en el siglo XXI. Sin embargo, cuanto más conocemos y hurgamos en la profundidad del ser humano, más ponemos al descubierto sus virtudes y sus miserias, y estar vinculados por conveniencia es una de las miserias más extendidas de la conducta de los de algún modo llamados los seres más inteligentes de la Creación.

Una vez más, una autoestima prácticamente inexistente está en la base de ese comportamiento, que puede llegar a destruir a quien lo consiente. Cuando por alguna razón quien es poseedor de ese estatus social lo pierde, la persona que depende del mismo queda absolutamente desamparada al no haberse comprometido nunca con su propia existencia.

El mundo y la vida son extremadamente dinámicos, y las verdades cambian aceleradamente. Por ello hay que pensar muy bien antes de tomar decisiones que pueden provocarnos en el futuro una profunda desazón, al comprobar que nos hemos equivocado sin derecho a protesta y sin posibilidad de restaurar heridas profundas del alma que duelen y dolerán durante mucho tiempo.

#### e) SEGURIDAD ECONÓMICA

La seguridad económica es una preocupación constante de los seres humanos, como una forma de afirmarse en el presente y en el futuro, en una sociedad donde el dinero es lo que permite el acceso a establecer un estilo de vida digno y acorde a nuestros requerimientos.

A esta certidumbre se puede llegar por diversos caminos, desde aquellos que parten de un proyecto personal con metas y objetivos concretos, que van logrando con esfuerzo y perseverancia, hasta el tener suerte en un juego de azar que nos proporcione de ese modo un dinero que no esperábamos y que a partir de ese momento cambie las coordenadas de nuestra vida.

También en vínculos que se conforman desde los lados más oscuros de las personas puede establecerse como un medio de presión la manipulación con respecto al dinero, amenazando a la víctima y haciéndole saber que si no responde o respeta la voluntad de quien circunstancialmente ejerce el poder, quedará en la más absoluta indigencia.

Obligan de ese modo a aceptar situaciones que destruyen la entereza de quienes sufren este tipo de acoso.

En todas estas situaciones que he puesto de ejemplo, más otras que podríamos recrear, aparece la figura de la autoestima como un eje central alrededor del cual gira la impotencia del destinatario de estas conductas malévolas, de responder con firmeza a situaciones que le incomodan seriamente y que tienen como único objetivo el beneficio de quien las ejerce con un poder ilimitado.

Veamos ahora cómo los manipuladores actúan tanto a nivel de pareja como a nivel de la familia, y cómo también se dan este tipo de actitudes a nivel laboral, en general en relaciones de dependencia, donde los subordinados son sometidos a presiones y amenazas que les generan problemas físicos y emocionales que culminan en un absentismo laboral creciente.

## **La manipulación afectiva**

Recordemos una vez más que en la manipulación se da un vínculo anormal en el que aparece una figura que es la supuestamente fuerte que se erige ante la otra que no logra hacer valer sus derechos, y que llega a creer, en situaciones extremas, que lo que está viviendo se justifica por alguna conducta reprobable de su parte.

Hasta tal punto llega la voluntad de la figura manipuladora, que no sólo introduce el sentimiento de culpa en su víctima, sino que actúa solapadamente, llegándole a hacer creer que tiene merecido su sufrimiento, por incapacidad, por falta de méritos o simplemente porque no está a la altura de quien se atribuye simplemente el derecho de adaptar la relación afectiva a su mal saber y entender.

Queda claro entonces que la víctima, una vez que comprende que de ese modo no puede ni debe seguir viviendo, intente salvaguardar el equilibrio de su vínculo afectivo haciéndole ver a su verdugo lo que está sufriendo con su actitud, con la ilusión muy válida de que se produzca un cambio significativo en la conducta de esa persona.

La decepción será grande cuando compruebe que el destinatario de sus ruegos no está para nada interesado en modificar los términos de la relación, que hasta ese momento le ha dado jugosos dividendos, porque siempre logra que se haga lo que él o ella deciden, además de intimidar permanentemente al otro profiriendo todo tipo de amenazas, que van desde la pérdida de la seguridad económica hasta el abandono, pasando por otros caminos de desvalorización permanente.

Hasta aquí una descripción descarnada de algo que sucede diariamente puertas adentro de una enorme cantidad de familias y de parejas, que públicamente lucen como modelos perfectos de relaciones afectivas cuando

en realidad son relaciones sostenidas sobre pilares que no soportan el más mínimo análisis.

En reiteradas ocasiones, diferentes hombres y mujeres que han atravesado por situaciones de esta naturaleza se han preguntado y me han preguntado cómo actuar o cómo hacer para liberarse de este yugo que los aprisiona y que no les permite crecer ni desarrollarse de acuerdo a sus principios y a sus objetivos más preciados en la vida.

La respuesta está en el interior de cada ser que sufre la manipulación como un estilo de vida al cual se adaptó quizá sin advertir en qué territorio estaba penetrando.

Y reitero que las respuestas residen en el interior de cada uno, porque solamente detectando cuáles son las áreas de nuestra autoestima que no están acordes con nuestras expectativas es cómo lograremos desarrollarlas para poder aplicar estrategias adecuadas que nos conduzcan a la autonomía y a la independencia, palabras utilizadas en este caso en el mejor sentido.

Autonomía e independencia significarán aprender a poner límites para no ser invadidos por quienes usurpan todos los espacios, creyéndose los dueños de la verdad y, lo que es más grave aún, con la convicción de que los demás están para servirlos y para atender todas sus peticiones.

Poder afrontar con éxito este tipo de relación tan lamentable llevará un tiempo, en el que liberar nuestros pensamientos y ganar día a día confianza en nuestros actos nos irá dando la fuerza para ir limitando ese abuso que se manifiesta en todos los ámbitos de la relación afectiva.

Unos párrafos más arriba decíamos que esta anomalía que ocurre de puertas adentro no solamente se da en este tipo de situaciones, sino que seguramente todos hemos vivido también cómo a los manipuladores les encanta dejar públicamente en ridículo a su pareja, resaltando supuestas carencias que en la enorme mayoría de los casos son falsas.

Pero a ellos les gusta ser el centro de la reunión, hacer ver a quienes circunstancialmente los rodean el valor de su personalidad, sin la cual su pareja no podría ni siquiera pensar en subsistir. Y, como siempre, tienen sus adeptos, aduladores que por congraciarse con ellos les aplauden estas conductas absolutamente reprobables.

Proponerse poner fin a este sufrimiento inútil es el primer paso. Transmitir

la voluntad de no volver a permitir que las decisiones sean tomadas unilateralmente será el paso siguiente. De aquí en adelante se dan dos opciones muy claras:

- La negociación de un nuevo tipo de relación, o
- una ruptura definitiva por la no aceptación de las nuevas reglas de juego.

No es fácil liberarse de algo que se ha venido sufriendo durante décadas. No sólo porque quien desarrolla este tipo de conductas tiene la certeza de estar en el punto vital que responde a sus intereses, y por lo tanto no está dispuesto a perder su lugar, sino porque se debe tener una actitud muy firme para no protestar hoy pero ceder mañana, en un juego muy destructivo donde el manipulador siempre termina ganando.

## **La manipulación a nivel laboral**

Ésta es una área absolutamente diferente, donde juegan intereses distintos que en las relaciones afectivas. Sin embargo, podemos observar las mismas características de quien practica la manipulación en lo referente a la presión que ejerce sobre sus subordinados.

La amenaza de la pérdida del salario, del ingreso económico que permite la subsistencia de un núcleo familiar, se destaca sobre otros muchos aspectos con los que se puede amedrentar a un ser humano que mantiene una relación de dependencia laboral.

En ámbitos donde la pérdida de un empleo a determinada edad, por ejemplo más allá de los treinta y cinco o cuarenta años, genera un serio problema de reinserción laboral por la exigencia del mercado en cuanto a la edad de las personas a contratar, la manipulación se da con extremada frecuencia, utilizando el argumento de que difícilmente esa persona pueda volver a encontrar un trabajo que le permita vivir con dignidad.

La cesión de espacios comienza a hacerse lenta pero firmemente, hasta que la persona es dominada en todos los aspectos, impidiéndole por distintos motivos reclamar sus derechos, pues la amenaza pende sobre su cabeza de forma permanente.

El acoso puede llegar a ser de tal magnitud que genera cuadros de angustia muy severos que requieren de atención especializada, porque quien se encuentra en esa situación no logra hacer valer sus derechos al estar siempre en una relación de desventaja frente a quien ejerce el poder, ya sea el económico o el de manejar los recursos humanos de una empresa.

En las últimas décadas se ha denunciado públicamente este tipo de relación laboral que deshumaniza al individuo, llevándolo a su mínima expresión y quitándole toda iniciativa que apunte a la excelencia e inhibiendo

cualquier intento de innovación en la tarea que realiza.

Quien manipula no sólo no es consciente o no le da importancia al daño inferido a su víctima, sino que tampoco advierte que con una conducta diferente podría extraer de esa persona lo mejor, y no convertirlo en un ser que no se expresa libremente y que no consigue ubicarse adecuadamente en el esquema de su empresa o de su trabajo.

Es doloroso reconocer que se está en este tipo de situación, sobre todo por parte de quien se siente víctima de una manipulación, pero tenemos que admitir que la única vía de cambio es la aceptación de nuestra realidad.

Pasemos a observar a continuación el perfil de acción del manipulador y una de sus armas preferidas: la agresión.

Descansemos unos minutos y nos encontraremos en la próxima página. Gracias por estar a mi lado.

## 2

### **LA AGRESIÓN: ARMA PREFERIDA DEL MANIPULADOR**

Hay muchas armas de destrucción. Sin embargo la violencia psicológica, la violencia física y el chantaje emocional se han convertido en las preferidas por quienes pretenden hacer de nosotros sus esclavos perpetuos. Todo depende de tu valor y de tu coraje para redimirte de las pesadas cadenas que hoy te atan a una vida indigna. ¡No pierdas un minuto más de tu vida! ¡No hay más espacio para las lágrimas! ¡Sólo la acción te liberará para siempre!

Doctor WALTER DRESEL

La agresión se ha convertido en las últimas décadas en una de las tantas formas de vincularse de los seres humanos, quienes van acumulando frustraciones, fracasos y situaciones adversas que luego, consciente o inconscientemente, vuelcan en sus semejantes a través de los distintos tipos de ataques que hieren profundamente a los destinatarios de los mismos.

La complejidad de lo que hoy significa vivir, o mejor dicho, sobrevivir, ha incorporado este tipo de actitud de forma casi natural, visualizándolo cotidianamente desde cómo nos manejamos al conducir, con una intolerancia que llama la atención, hasta la utilización alterada del lenguaje en situaciones tales como comprar un producto o un servicio en una tienda o en una oficina tanto pública como privada.

Queda claro también que hay honrosas excepciones, que son tan esporádicas que sorprenden, con expresiones como «que tenga un buen día»,

o «¿puedo ayudarlo en algo?», términos que deberían formar parte del vocabulario de cada individuo para ser utilizado en cualquier momento, sabiendo que aquel a quien van dirigidas estas frases se siente reconfortado al comprobar que no hay necesidad de agredir ni de denostar al otro para poder comunicar lo que se desea o lo que se necesita.

¿Por qué hemos ido perdiendo la capacidad de comunicarnos adecuadamente? ¿Qué es lo que dilapidamos en los caminos de la vida que nos ha hecho olvidar que el respeto por el ser humano es la base de una convivencia sana?

Más allá de las diferencias lógicas en nuestra manera de pensar, que exigen de la tolerancia necesaria para aprender a compartir el único mundo que tenemos, el buen trato es un excelente índice de nuestro equilibrio emocional.

Sufrimos un proceso de deterioro progresivo que es difícil determinar dónde comienza, pero sí nos damos cuenta de que si no erigimos un muro de contención nuestra comunicación terminará siendo inferior a la de nuestros compañeros de la escala zoológica, y me refiero a los animales.

Tanto nos jactamos de ser seres superiores, de ser poseedores de una mente privilegiada, y no nos damos cuenta de cómo hemos ido iniciando un proceso regresivo que nos remite al túnel del tiempo, donde ni siquiera el lenguaje es posible como medio de transmitir nuestras pretensiones.

Basta observar las discusiones, el tono de voz empleado, las distintas formas de agresión posibles, para confirmar que todos guardamos en nuestro interior una faceta profundamente negativa que emerge a la superficie cada vez con mayor frecuencia.

# Los modelos de agresión

## LA AGRESIÓN ACTIVA

La agresión activa es la más evidente. Refleja siempre una obstinación por mantener algo que es insostenible y que solamente a través de la agresión que genera temor es posible reivindicar. Los agresores de esta naturaleza jamás admiten estar equivocados y, es más, cuanto más se les enfrenta, más irracionalmente defienden su posición.

Este tipo de provocación puede adoptar diversas formas, que van desde la más clara y contundente, que es la agresión física con consecuencias visibles a nivel corporal, sumada al desequilibrio emocional que se produce en la víctima de este tipo de maltrato.

Pero también puede haber formas enmascaradas de agresión activa, que tienen que ver con la violencia psicológica que se ejerce lenta pero permanentemente hasta lograr destruir la estructura psíquica de la víctima, que resiste hasta donde puede y como puede.

Finalmente, quedará anulado en estériles esfuerzos por hacer frente a estos ataques sistemáticos al no poner en práctica estrategias que le permitan sobrevivir y rechazar esta forma detestable de comunicación humana.

Pero frecuentemente se dan ambos tipos de agresión, tanto la física como la psicológica, en un proceso que va haciendo añicos la autoestima de la víctima, y por el contrario confiere al agresor un poder ilimitado, que utiliza cada vez con mayor saña, para someter al receptor de su malicioso proceder.

Para que se genere una discusión se necesitan dos personas que sostengan opiniones diferentes, y que defiendan sus posiciones opuestas.

Esto habitualmente no sucede cuando existe un manipulador, ya que es

común que la víctima no se defiende, otorgando de este modo un campo libre al agresor que éste conquista cada vez con mayor vigor, prosperando entonces su intención de dominio absoluto de todas las situaciones que puedan presentarse.

De más está decir que nadie debe tolerar ningún tipo de agresión, sea ésta física o de orden psicológico. Seguramente hasta aquí estamos de acuerdo. Pero en la realidad que conocemos, este tipo de comunicación violenta se utiliza mucho más de lo que podemos imaginar.

La violencia ejercida sobre una persona en sus dos vertientes, tanto física como psicológica, provoca un estado de angustia y ansiedad ante la impotencia de afrontar adecuadamente esta agresión y, por encima de todo, de poder liberarse definitivamente de este tipo de sufrimiento inútil.

## LA AGRESIÓN PASIVA

Es una modalidad que suele pasar totalmente desapercibida. Cuando el manipulador no tiene el suficiente coraje como para arremeter contra su víctima en forma visible, recurre entonces a estrategias de presión en distintos órdenes de la relación, que incluyen, como hemos visto, la amenaza de abandono económico y afectivo entre otras formas de reducir a su oponente a la mínima expresión.

Hay quienes sostienen que la violencia psicológica termina siendo mucho más dañina que la física. Personalmente pienso que no puede haber una escala de valoración para estas conductas, y que tanto unas como otras deben ser definitivamente erradicadas de cualquier tipo de vínculo, ya sea éste de orden afectivo o laboral.

La agresión pasiva no es susceptible de ser demostrada físicamente, por ejemplo, ante un médico forense que pueda determinar lesiones producidas por quien recurre a este tipo de procedimientos para lograr sus objetivos.

Pero suele suceder con frecuencia que ambos tipos de agresión, la activa y la pasiva, van de la mano, produciendo un daño cada vez mayor, hasta que la víctima, que no soporta más lo que está viviendo, resuelve alejarse.

Comienza entonces un largo proceso cuyo primer paso es sentarse a tomar un café consigo mismo para evaluar cuál es el nivel de autoestima que

tiene para hacer frente en un futuro cercano a la reacción, seguramente ahora sí violenta, de quien se puede sentir cuestionado por su conducta.

Los manipuladores son personas que por distintos motivos no han podido alcanzar la madurez. Son incapaces de defender sus principios sin intentar pasar siempre por encima de los demás.

Son justamente esos motivos los que los llevan a no poder desarrollar una adecuada tolerancia a la frustración, que no es otra cosa que admitir que no todos nuestros proyectos, que no todos nuestros sueños, han de cumplirse a rajatabla, y que es muy probable que una cierta porción de ellos pueda, por distintas razones, quedarse en la cuneta.

El hecho de que no todas nuestras metas y nuestros objetivos puedan cumplirse no nos habilita a perder la tolerancia y el respeto por los proyectos de quienes diariamente conviven con nosotros, y mucho menos nos autoriza a ejercer todo tipo de violencia como forma de demostrar nuestra incapacidad para lograr aquello que queremos para nuestra vida.

Si cada uno de nosotros fuera capaz de decir *si*, cuando realmente siente que debe decirlo, y de decir *no*, cuando no estamos de acuerdo, pondríamos un freno importante al avasallamiento del cual somos objeto en las sociedades en las que vivimos.

La competitividad se ha convertido en uno de los objetivos fundamentales, pero no para destacarse por ser el mejor, sino como una forma de destruir a quienes nos rodean, a los cuales contemplamos como potenciales enemigos que supuestamente pugnan por ocupar nuestro lugar.

El agresor, ya sea activo o pasivo, busca siempre imponer su opinión, no importa el precio que deban pagar quienes sufren esa conducta imperativa, y necesita asimismo de la aprobación de los demás, ya sea de forma espontánea o a través de la violencia ejercida desde todos los ángulos posibles.

Trasmitir lo que sinceramente pensamos y sentimos acerca de una determinada cuestión no resulta sencillo hoy en día y determina un esfuerzo importante por parte de quien debe hacerlo, resultando más sencillo falsear ese pensamiento o ese sentimiento identificándonos con lo que piensa y siente la mayoría de la gente, no comprometiéndonos de ese modo con nuestra propia verdad.

De esta manera ya no sólo somos víctimas de una agresión pasiva, sino

que también tenemos una responsabilidad compartida en lo que nos sucede, por no ser capaces de verbalizar aquello que nos gusta y también lo que no nos gusta.

La agresión se convierte entonces en el arma preferida del manipulador porque amedrenta, porque asusta, porque amenaza y aterroriza a quien sufre este tipo de trato, logrando justamente a través de la desesperación de su víctima los propósitos que lo animan. Cuanto más desesperada está la persona que soporta el asedio, más avanza el manipulador y más agresivo se torna.

Todos reconocemos la agresión activa: gritos, órdenes, lenguaje imperativo, ausencia de consideración por lo que piensa el otro y actitud de violencia ante el mínimo intento de defensa de su territorio por parte de la víctima.

La agresión pasiva, que como hemos visto, puede llegar a ser tan grave como la anterior, puede ejercerse con una suavidad extrema, que incluso por momentos puede hacer dudar de si estamos frente a un manipulador o a un ser que, con su dulzura y sus buenos modos, pretende extraer lo mejor de nosotros.

Este tipo de agresión es realmente mucho más difícil de probar. Pero sólo es cuestión de tiempo. Porque el manipulador que utiliza la agresión pasiva, en la medida que no logra sus objetivos, rápidamente pasa a la agresión activa, con todos los tipos de violencia que es capaz de desplegar sin miramiento alguno para lograr lo que quiere.

## **La violencia, ¿una forma de vivir?**

Cabe preguntarse por qué un ser humano se torna agresivo y por qué utiliza la violencia para lograr sus fines. Esta cuestión merecería un análisis psicológico profundo que no es el objetivo de esta obra, sin embargo, podemos detectar en este tipo de personas episodios vividos a lo largo de su vida que no están suficiente ni adecuadamente resueltos, que quizá se remonten a los primeros años de su existencia.

Violencia física y maltrato psicológico son habituales en la historia personal de estos individuos, que han crecido y se han desarrollado en un medio donde la agresión era considerada como la manera habitual de comunicarse entre los distintos integrantes de la familia.

Tampoco es ajena a estas personas la violencia física de la cual fueron protagonistas pasivos, y cuyas razones nunca llegaron a comprender; no entendían por qué se producía y por qué ellos eran las víctimas elegidas para descargar toda la ira y el resentimiento de los individuos que formaban parte de su intimidad en su infancia.

Claro que esto no es un atenuante, como muchas veces se pretende, señalando que el manipulador y el agresivo lo son porque lo experimentaron a lo largo de su vida. En el caso de que esto sea verdad, es su obligación revisar profundamente su realidad y comprender que aquello que fue tan negativo para ellos, de ningún modo puede llegar a ser hoy la manera de lograr sus objetivos.

Las estadísticas en todos los países nos indican que el índice de violencia doméstica y de maltrato físico y psicológico va en aumento, y esto sucede en el llamado Primer Mundo y también en los países en vías de desarrollo. Un análisis primario de la situación nos permite pensar que la condición socioeconómica no es la única razón que desequilibra a un ser humano y lo

torna manipulador y violento.

Hay otras razones de peso que son las responsables de que estas mediciones tengan una curva ascendente y nos reflejen cada día con mayor crudeza la descomposición de la estructura social, con víctimas que sufren desde el maltrato psicológico bajo todas sus formas hasta la pérdida de la vida a manos de quienes, fuera de todo control, se convierten en homicidas.

Si bien es cierto que actualmente la vida presenta una serie de dificultades para cualquier individuo, no hay justificación alguna que pueda explicar la adopción de conductas y actitudes que son reprobables desde todo punto de vista y que no resisten el menor atenuante.

## **El acoso moral**

La violencia psicológica no pasa por un episodio o por un acto aislado, sino que se trata de una serie de conductas que se convierten finalmente en habituales, donde siempre existe de forma velada o manifiesta una agresión dirigida a la persona de la cual el manipulador necesita obtener algo.

Este tipo de intimidación encierra siempre una demanda, aunque no podamos demostrar que exista agresión física. Quien lleva a cabo esta provocación puede ser absolutamente consciente de la misma, o puede, en la minoría de los casos, pasar desapercibida para él o ella, considerando que es la forma natural de comunicar sus deseos y sus pretensiones.

Pero hay algo que tenemos que tener en cuenta, y es que la violencia psicológica casi siempre es la antesala de la física. Suele suceder que cuando las amenazas bajo todas sus formas, sumadas a la destrucción de la autoestima de la víctima y otros procedimientos que utiliza el manipulador, no dan el resultado esperado, la violencia psicológica se convierte rápidamente en una agresión activa, visible para quien esté dispuesto a ver.

Y agrego «para quien esté dispuesto a ver» porque es cada vez más frecuente que asistamos como compañeros de trabajo, o como vecinos, a situaciones de violencia tratando de desentendernos del problema, pensando que no es de nuestra incumbencia, para al poco tiempo leer en los titulares de la prensa que ha habido un nuevo hecho de sangre que quizá pudimos haber evitado de haber denunciado una situación irregular de la cual habíamos sido testigos.

Deseo detenerme un instante en este punto, porque la violencia física produce un daño comprobable y a su vez ese daño es el resultado inmediato de la agresión. En cambio, la violencia psicológica actúa por acumulación. Son distintos episodios encadenados entre sí que van provocando una

demolición de la estructura psíquica de la víctima, que desde el punto de vista exterior no presenta lesiones de ninguna naturaleza.

También es importante señalar que la extensión en el tiempo es extremadamente importante para hablar de agresión pasiva o de maltrato psicológico, ya que la manipulación es progresiva, hasta que llega a vencer todos los mecanismos de defensa de la víctima, quien sucumbe ante su cruel atacante, minada su capacidad de afrontar tanta injusticia.

## **El impacto de una crisis personal**

También es adecuado señalar y diferenciar las actitudes de acoso psicológico, que son permanentes y que configuran un estilo de vida, de los períodos de crisis personal por los cuales cualquier persona puede atravesar y que son los responsables de conductas anormales, que desaparecen una vez que se logra emerger exitosamente de ese período turbulento de la vida.

Hasta este punto hemos analizado la actitud del manipulador y las consecuencias de su conducta sobre su circunstancial víctima o víctimas. Pero ¿qué sucedería si nos miramos en el espejo del alma y comprobamos que somos nosotros mismos los que estamos actuando de esa manera? ¿Qué deberíamos hacer en ese caso?

Como primer paso es absolutamente necesario evaluar si no estamos atravesando por un período crítico de nuestra existencia que condicione una actitud frente a la vida y una forma de comunicar nuestros sentimientos que avasalle los derechos básicos de quienes comparten nuestra existencia.

Para ello es imprescindible que recorramos el camino que nos lleve al encuentro de nuestros problemas o de nuestros conflictos. Es muy difícil cambiar algo en nuestra cotidianidad, sobre todo en nuestra comunicación, mientras no seamos capaces de reconocer que estamos ante una situación de crisis personal.

¿Qué ha motivado dicha crisis? Éste es el próximo paso a dar reconociendo que estamos ante problemas que no hemos podido resolver, pero que tampoco se solucionarán agrediendo verbal y psicológicamente a quienes nos acompañan en los caminos de la vida, y mucho menos mediante la violencia física.

Nadie es responsable de nuestros errores o de las situaciones que se generan o se crean en el libre ejercicio de vivir, ya sea a través de decisiones

erróneas o de omisiones que nos han conducido a la situación por la que estamos atravesando.

La agresión es el arma preferida del manipulador, porque de ese modo desvía la atención de sus propios problemas, introduciendo el miedo, la culpa y la responsabilidad de su situación en quien no tiene nada que ver, para de esa manera atenuar la pesada carga que pende sobre sus espaldas, intentando trasladarla a su ocasional víctima.

Tomar contacto con nuestras aspiraciones, ilusiones y sueños, nos ubicará en el escenario correcto de nuestras vidas, permitiéndonos realizar un balance serio y honesto de la realidad, admitiendo, si fuera necesario, que nuestra conducta debe cambiar de forma inmediata si no queremos perder todo aquello que tratamos de construir con amor y con dedicación.

Exigir respeto y otorgarlo son dos condiciones inseparables sobre las cuales se asienta una buena comunicación entre los seres humanos. Ésta jamás podrá darse en la medida que una de las partes esté soportando o esté atravesando una situación crítica que perturbe su manera de percibir el mundo en que habita.

Adquirir humildad es una señal de grandeza; humildad que nos ayude a reconocer que como seres humanos podemos equivocarnos y que estamos prestos a reparar errores que pudimos haber cometido, sobre todo en lo que se refiere a ejercer violencia psicológica sobre nuestros seres queridos o sobre nuestros compañeros de trabajo como una forma de quitarnos la responsabilidad de asumir nuestra conducta.

## Las causas siempre existen

No es suficiente con reconocer que estamos atravesando tiempos difíciles y que eso puede ser la razón de nuestro comportamiento anómalo. Las causas que nos llevaron a introducirnos en esos tiempos complicados existen, y es nuestra obligación profundizar en ellas para poder entendernos.

Eso es justamente lo que no hace el manipulador y mucho menos el agresor, pues jamás se detiene a pensar si su conducta y su actitud son las correctas o debe cambiarlas.

Por el contrario, cada vez más se afirma sobre la seguridad de que triunfará porque el poder está de su lado y eso lo protegerá de por vida, evitando el desenmascarar definitivamente a un ser inseguro que necesita de la violencia para imponer su razón.

Esta imagen en el espejo que estamos delineando tiene como objetivo no sólo el poder definir si nosotros asumimos el papel de víctimas de una manipulación, si no por el contrario si también es posible que estemos actuando, o lo hayamos hecho en algún momento, ejerciendo una violencia y una agresividad sin límite sin ser conscientes de ello, o como consecuencia de haber vivido episodios críticos en nuestra existencia.

Lo fundamental es que nos detengamos a analizar *la agresión* como una actitud extremadamente frecuente hoy en día, ya sea para transmitir los mensajes más intrascendentes, o para aquellos que no lo son tanto y que inexplicablemente dañan profundamente a quienes los reciben.

Algo sucede en el interior de quien recurre una y otra vez a las más diversas formas de agresión para hacer realidad sus ambiciones, y también algo muy grave sucede en aquellas personas que aun sufriendo todo tipo de violencia continúan aceptando estas conductas sin presentar la más mínima defensa para salir de esa incómoda e insoportable situación.

Es sin duda mucho más importante tratar de explicarnos qué sucede con esas personas, qué grado de permeabilidad tienen ante la opinión del manipulador y qué poca confianza en sus recursos para poder poner límite definitivamente al maltrato a que son sometidas.

Ya no importa demasiado si la violencia es física o psicológica. Ambas, por distintos caminos, terminan destruyendo a la víctima, reduciéndola a la mínima expresión, y lo que es mucho más grave aún, haciéndola sentir responsable y culpable de su propio sufrimiento.

Objetivamente uno puede preguntarse: ¿qué pensamientos transcurren en la mente de las personas sometidas? ¿Qué sentimiento de minusvalía tan severo sufren que no son capaces de darse cuenta de que la vida nos da a todos la oportunidad de acceder a nuestro bienestar?

Cuando hemos tenido la oportunidad de entrevistar a personas que han sufrido o sufren en el presente la manipulación, la agresión o el maltrato físico o psicológico, nos hemos encontrado con seres humanos con una enorme dificultad en la comunicación, introvertidos, inseguros y con una autoestima muy cercana al cero.

La duda que surge es si siempre fueron así, de un perfil bajo, o la vivencia tan destructiva que les ha tocado como experiencia vital los ha convertido en seres silenciosos, tristes, apagados, sin motivación alguna y dispuestos a seguir sufriendo indefinidamente al no encontrar salida a su martirio.

Cuesta al principio hacerles entender que los derechos de cada uno de nosotros son iguales para todos.

Que si bien siempre habrá individuos con una personalidad más fuerte, eso no les da derecho a aprovecharse de esa circunstancia para maltratar a quienes están a su alrededor. Y ese alrededor puede ser el ámbito familiar, el ámbito de la pareja o el ámbito laboral.

## **El carácter del agravio**

Hemos visto que el maltrato activo es fácilmente detectable por las lesiones que quedan en el cuerpo y que son visibles para cualquier observador. Pero las formas sutiles del maltrato psicológico pueden agruparse de la siguiente forma:

- a) **DESINTERÉS POR EL OTRO:** esta forma muy dañina de violencia se caracteriza por un abandono de las responsabilidades que el agresor tiene naturalmente con su víctima. Es una forma de agresión difícil de probar, pero que causa un daño muy profundo en quien percibe ese abandono. Suele suceder en los dos extremos de la vida, en los niños y también en los adultos mayores.
- b) **LA PERSECUCIÓN SISTEMÁTICA:** aquí el objetivo final del agresor es conseguir la claudicación definitiva de todas las pretensiones que pueda tener la víctima. Por supuesto que esto no lo logra el manipulador de la noche a la mañana. Es un trabajo sistemático donde las coacciones son permanentes, las críticas y los desprecios van en aumento, hasta lograr que quien sufre este acoso moral termine resignándose a su suerte, sin poder esbozar una defensa que lo haga sentir digno ante la vida.

En estas situaciones el agresor no actúa solo, sino que habitualmente cuenta con el beneplácito de quienes asisten a este tipo de maltrato y no actúan para evitar conflictos o porque no se sienten involucrados en el problema, que no es vivido como propio.

En las entrevistas personales este tipo de situaciones se pueden percibir en la tristeza de la mirada de la víctima, que ha tardado mucho tiempo en tomar conciencia de que no sólo está siendo manipulada, sino

también recibiendo una agresión psicológica a la cual se ha acostumbrado, creyendo que eso es lo que le ha tocado en suerte, ya sea en su casa o en su trabajo.

Se sorprende cuando se le observa y se le insta a iniciar un trabajo de recuperación de su autoestima, que será el único camino para poner punto final a esta peripecia de su existencia.

Siempre ha acatado su realidad, aunque cuando se le pregunta si está conforme con su vida, la respuesta siempre contiene un cierto grado de insatisfacción con la agresión sistemática de la que es objeto, pero sin decidirse a ejercer una legítima defensa, como si sintiera en su interior que está atrapado en un callejón sin salida.

- c) CUANDO LA AGRESIÓN ES LA REGLA: quien adopta la agresión como vía de comunicación no sólo no respeta a su víctima, sino que ejerce la violencia desde cualquier posición.

El agresor puede estar disfrutando de una situación de poder, ya sea en lo económico, en lo laboral, en la jerarquía de la empresa u oficina donde trabaje, y desde esa perspectiva imparte sus órdenes, fría y despiadadamente, sin valorar cuál será el impacto sobre su objetivo.

Pero también puede darse la situación en la cual los dos, el manipulador y su víctima, ostenten la misma posición, con la diferencia que el manipulador acude a determinados atributos que su víctima no posee para someterla y vapulearla, mientras el resto de las personas que componen el mismo grupo miran desinteresadamente hacia otro lado, permitiendo que la agresión se lleve a cabo con total impunidad.

- d) LA AGRESIÓN EN LOS AFECTOS: si bien no ahondaremos en este punto, pues fue tratado en mi libro *Entre tú y yo*, será prudente señalar que la agresión en las relaciones amorosas, bajo la forma de hostigamiento permanente, se da a modo de ejemplo en las personas que acusan un celo enfermizo, generando una dependencia emocional entre el manipulador y su víctima, a quien hacen responsable de todas sus desgracias.

Este acoso permanente le quita a quien lo sufre su privacidad, sus doscientas millas marinas, espacio donde cada ser humano puede y debe

desarrollarse como ser independiente, porque es constantemente requerido por el manipulador que con distintas acusaciones trata de no permitirle la más mínima autonomía.

Cuando la víctima se rebela, o busca escapar a este tipo de persecución, el manipulador recurre a una gama muy amplia de recursos para hacer sentir culpable a su víctima, y llora, se angustia, amenaza con abandonarla si no modifica su conducta, llegando hasta la violencia física cuando sus demandas no son contempladas.

Reitero que la agresión pasiva es más difícil de demostrar que la violencia física, ya que los vestigios que quedan en general no son evidentes para un observador no avezado.

Además, en todo el proceso de la manipulación, quien la ejerce se encarga de que su víctima esté convencida de que lo que está sintiendo es una exageración, o que está reaccionando en forma desproporcionada a lo que está viviendo. El manipulador es el hombre o la mujer perfecto, mientras todos los ojos se posan en quien osa quejarse en la mejor de las circunstancias.

Los daños siempre existirán en el cuerpo emocional de la víctima, y si recordamos la unión indisoluble que existe entre ese cuerpo emocional y el cuerpo físico, llegaremos rápidamente a la conclusión de por qué se producen las llamadas alteraciones psicosomáticas o la experimentación de emociones negativas con extremada frecuencia en personas que sufren diferentes tipos de agresión.

## ¿Somos culpables o víctimas?

Cómo evaluarnos a nosotros mismos es el desafío en este capítulo del libro. ¿Qué somos? ¿Cómo nos consideramos?

- ¿Ejerciendo violencia en nuestro entorno?
- ¿Siendo testigos de violencia hacia otras personas?
- ¿Coexistiendo como víctimas de manipuladores que cercenan todos nuestros derechos?

Es un buen ejercicio tratar de descubrir en cuál de estas tres áreas nos encontramos en nuestra vida, a efectos de intentar decidir, con la premura que la situación exija, la actitud a tomar frente a estas desviaciones de nuestra conducta.

Porque en cualquiera de las tres situaciones estamos, ante todo, en falta con nosotros mismos. Ya sea que estemos ejerciendo violencia, que sepamos que ésta existe y no hagamos nada al respecto, o que estemos sufriendo la agresión y seamos víctimas de un manipulador, se impone de forma urgente revisar nuestra condición como seres humanos.

En el tercer ejemplo quisiera que te tomaras el tiempo necesario para analizar si te has acostumbrado a vivir de ese modo. A vivir mal también nos habituamos, y los estímulos negativos que recibimos a diario son tan conocidos para nosotros que ni siquiera esbozamos la más mínima defensa.

No podemos esperar que los demás reconozcan nuestros derechos y es nuestra obligación hacerlos valer frente a quienes intentan vulnerarlos con la manipulación y con la agresión, tanto activa como pasiva. Por eso te reitero mi petición de que revises cómo estás viviendo, y que decidas si estás de acuerdo o no con la manera en que lo estás haciendo.

Esto deberá ser una prioridad, porque si del análisis de tu situación personal se desprende un sentimiento de disconformidad con el estilo de vida que has aceptado hasta el presente, será necesario establecer un nuevo proyecto vital que contemple fundamentalmente la calidad de tu existencia por encima de todas las cosas.

Y este nuevo proyecto lleva su tiempo, porque surge de admitir tu realidad, por más dolorosa que ésta pueda ser, y de la necesidad imperiosa de establecer cambios urgentes en tu visión de la vida, sumados a la nueva postura que adoptarás frente a los intentos de manipulación o de agresión en todos sus términos de los que vienes siendo objeto.

No resultará sencillo que quien disfrutó de una libertad casi absoluta en cuanto a imponer su voluntad, independientemente de si le asistía la razón o no, acepte este giro de ciento ochenta grados en tu actitud, y te culpará seguramente de lo injusto de tu nueva postura, intentando una vez más amenazarte e imbuirte un sentimiento de culpa ante tu rebeldía.

Éste es el momento justo de tomar una decisión. Una claudicación de tus propósitos en esta instancia fortalecerá al manipulador, quien se sentirá cada vez más fuerte y cada vez con más derecho de seguir aplastando literalmente tus requerimientos, que ceden ante el poder que él o ella detentan.

Es preferible diseñar una estrategia o un plan de acción que contemple todos los elementos que son más que conocidos por quienes sufren la manipulación o la agresión pasiva o activa antes de llevarla a la práctica, para minimizar la posibilidad de que en un enfrentamiento con quien ejerce ese poder ilimitado pueda perderse el rumbo y se quede sometido nuevamente a la voluntad del agresor.

No podemos ni debemos olvidar que el manipulador, cuando se convierte en agresor, utilizará todos los medios a su alcance, lícitos o no, para no perder a su víctima y apelará a cualquier recurso disponible para convencernos de que no tenemos razón y, lo que es más grave aún, que le estamos haciendo un profundo daño con nuestros planteamientos.

El pasar de manipulador o persona agresiva a autoconvertirse en víctima es cruzar simplemente una delgada línea que separa ambas facetas, que se encubren en una personalidad que se mueve con mucha soltura porque tiene bien claro cuáles son sus objetivos, y de ese modo nos confunde con un

cambio radical que nos hace dudar de si estamos haciendo lo correcto o no.

Estar atentos a estos cambios tan bruscos en la actitud del manipulador también requiere por nuestra parte de un entrenamiento y de un análisis pormenorizado de cuáles han sido las modalidades de comunicación que hemos tenido con esa persona en los últimos meses, para no caer en la trampa de creer cualquier argumento, utilizado únicamente en nuestra contra, y para convencernos una vez más de nuestro error.

¿Por qué la agresión es el arma preferida del manipulador? La agresión es el escudo perfecto de este tipo de personas, porque saben muy bien que la intimidación genera temor, que puede llegar hasta el pánico, paralizando a su víctima y detectando de ese modo cuáles son los aspectos más vulnerables de quien es sometido de forma permanente.

El acoso constante llega a fracturar considerablemente la estructura psíquica de la víctima por dos factores fundamentales que hemos de tener en cuenta:

- 1) LA INTENSIDAD DE LA AGRESIÓN, y
- 2) LA DURACIÓN DE LA MISMA.

Estos dos elementos convergen y tienen un efecto acumulativo, generando en el receptor de la agresión un sentimiento de indefensión e impotencia que lo lleva inconscientemente a aceptar todo tipo de maltrato, desde el psicológico hasta el físico.

La intención de estas líneas es que, con ese café humeante delante, puedas determinar con serenidad cómo están ubicadas las piezas en el tablero de tu vida, y si te toca a ti hacer la próxima jugada, la medites todo el tiempo necesario.

Sírvete todos los cafés que desees, pero una vez que hayas llegado a la conclusión de que no puedes seguir viviendo del modo como lo estás haciendo hasta ahora, ten la habilidad suficiente para hacer un planteamiento que tenga como base la exigencia de un cambio radical en el contenido de la comunicación, estableciendo límites que deberán ser respetados sin concesiones, porque de lo contrario no tendrás el camino abierto para determinar la manera en que quieres vivir en el futuro.

Suele suceder que el agresor que habitualmente exhibe una personalidad fuerte no lo es tanto, y frente a planteamientos contundentes reacciona, y aunque es incapaz en la mayoría de los casos de reconocer su papel de agresor, puede llegar a dar marcha atrás en su conducta. Es un manipulador pero no es ingenuo, y sabe muy bien que puede perder mucho si insiste en una actitud que ya no es tolerada por su víctima.

Hoy las víctimas de la agresión de los manipuladores ya no están solas, se han generado redes y grupos de apoyo para quienes sufren este tipo de maltrato en la vida cotidiana, a pesar de que la legislación no es aún lo suficientemente protectora para quienes sufren muchas veces en silencio el maltrato físico y la provocación psicológica.

Pero paso a paso y con la toma de conciencia de que no hay motivo alguno para continuar ocultando lo que sucede, o mirando hacia otro lado, aquellas personas que asisten a manipulaciones y a agresiones de todo tipo a personas que son de su entorno callan y creen erróneamente que porque hoy no son ellas las involucradas estarán a salvo siempre de este tipo de situaciones, que lamentablemente son mucho más frecuentes de lo que podemos imaginar.

Puntualizar acerca de estos temas nos ha permitido desmenuzar la actitud del agresor y del manipulador. También puede haber puesto de manifiesto nuestra carencia en materia de autoestima como para hacer frente a estas situaciones. Pero iremos viendo juntos cómo construir una imagen diferente. Cómo mirándonos en el espejo del alma se irá generando una sana rebeldía que nos ayudará a rechazar con firmeza esta forma insana de relación humana.

Tomémonos unos minutos para reflexionar. Ésta ha sido una parte dura de esta obra. Sobre todo porque nos induce a pensar qué es lo que está sucediendo con cada uno de nosotros. Pero, dado que lo estamos haciendo juntos, también minimizamos el impacto que su lectura puede habernos producido.

Gracias por tu coraje y por tu valentía. ¿Seguimos adelante? Doy por descontado que sí, y ahora vayamos al encuentro de las herramientas para resistir al asedio que significa la manipulación que se sufre en el día a día.

### 3

## **HERRAMIENTAS PARA RESISTIR EL ASEDIO**

Es increíble lo que el ser humano es capaz de soportar. Pero en la vida no se trata de erigirse en héroe y exhibir un grado de tolerancia que sea admirado por los demás. Es nuestra existencia la que está en juego, y somos los únicos capaces de defenderla. El respeto por nosotros mismos es la herramienta fundamental para resistir lo que no merecemos. ¡No cedamos más espacios; recuperemos nuestro territorio y nuestra identidad!

Doctor WALTER DRESEL

Para todo hay que prepararse en la vida, y para convivir con alguien que manipula en cualquier orden de la existencia también hay que hacerlo, incorporando todas las herramientas a nuestra disposición para resistir el ataque constante, que desde distintos ángulos sufre quien con el paso del tiempo se convierte en el destinatario de las distintas formas de agresión que despliega quien se cree dueño de la verdad y del poder.

Y para resistir el aislamiento al que el manipulador somete a su víctima, debemos recordar que el asedio lleva implícito el aceptar una variable de tiempo que, sumada a la de intensidad, convierte este sufrimiento en algo crónico, en algo que se viene desarrollando desde larga data, hasta que quien ya no lo soporta más, resuelve recurrir a las armas que tiene a su disposición para afrontar una situación que se ha tornado insostenible.

Se vuelve muy difícil limitar la acción devastadora del manipulador si la víctima no comienza por resolver sus propios problemas, que son en buena medida la causa de haber permitido que esta situación no solamente se instale

en su vida, sino que haya ido creciendo, restringiendo su radio de acción hasta llevarlo a su mínima expresión, perdiendo incluso el derecho a opinar o a satisfacer sus legítimas ambiciones.

## **¿Cuáles son mis problemas?**

Ésta es la primera pregunta que debemos hacernos y que surge espontáneamente en el mismo momento en que tomamos conciencia de que hemos resuelto resistir el acoso al que somos sometidos y al cual, en un principio, no le encontramos explicación razonable.

Entonces nos damos cuenta de que seguramente más allá de la personalidad del agresor, nosotros debimos de haber tenido una serie de carencias en nuestro modo de actuar, vinculadas sin duda a una autoestima insuficiente, que han permitido crecer a quien se ha convertido en nuestro verdugo sin resistencia alguna por nuestra parte.

Esos problemas quedan circunscritos a nuestra persona, y van desde la piel hacia dentro, y éste es el momento ideal para comenzar a descubrirlos y a su vez ir resolviéndolos uno a uno hasta llegar a comprender cabalmente por qué somos como somos y por qué hemos actuado como hemos actuado.

Es casi imposible desafiar a quien viene sistemáticamente aprovechándose de nuestra debilidad mientras no tengamos la íntima sensación de que hemos aprendido la lección, de que hemos crecido sobre nuestros propios errores y de que, ahora sí, nos encontramos en las mejores condiciones de poner punto final a una forma de relacionarnos en la cual jamás fuimos contemplados.

No debemos olvidar ni por un instante que el manipulador siempre se ha aprovechado de nuestras debilidades, conociéndolas perfectamente y sabiendo cómo vulnerar nuestros sentimientos, haciéndonos sentir culpables de hechos y situaciones de los cuales no somos responsables, pero que con esa sutileza que caracteriza a las personas que actúan malintencionadamente logran al fin su cometido, ayudados por la falta de confianza y de respeto por nosotros mismos.

Puedo imaginarme que si te estás sintiendo identificado con lo que estoy describiendo tengas un deseo irrefrenable de decir: ¡Hasta aquí he llegado!, y al mismo tiempo estés necesitando que a partir de hoy las cosas sean absolutamente diferentes. Sin embargo, debo decirte que la situación no es tan sencilla, y que mientras no trabajes con intensidad sobre tu fragilidad, tu agresor saldrá siempre victorioso.

Para dar los primeros pasos tendentes a mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos, debemos despojarnos de la depreciación de nuestra persona. Éste ha sido uno de los objetivos principales del manipulador, que para lograr todo aquello que necesita para su bienestar debe destruir la imagen y el juicio que tiene su víctima de sí misma.

Una vez que quien sufre la agresión permanente deambula por la vida sin un objetivo claro, sin metas y, por encima de todo, con la convicción de que es un ser de segunda clase, es presa fácil de cada una de las demandas del manipulador, quien no sólo aprovecha esta situación, sino que se jacta de la debilidad de su víctima ante los demás, justificando de ese modo una cierta protección que ejerce sobre ella, dada la incapacidad manifiesta para hacerse cargo, quien es martirizado, de su propia existencia.

## ¿Cómo mejorar nuestra imagen?

No existe en la vida una división tajante entre seres humanos buenos y malos. Todos y cada uno de nosotros exhibimos ciertos atributos positivos y algunos aspectos negativos que debemos mejorar para poder desenvolvernos con mayor soltura a lo largo de los caminos de la existencia.

Eso nos quita un peso enorme de encima, al aceptar y comprobar que somos iguales a todos los demás; pero reconocer lo mejor de nuestra persona es una de las herramientas de mayor valor para resistir el asedio de los manipuladores.

Esa afirmación nos revaloriza y nos habilita para adoptar un posicionamiento de neutralidad. Esto quiere decir que no nos juzgamos como exitosos o como fracasados, como alegres o tristes, sino como seres humanos con derechos y obligaciones, entre los cuales se encuentran el derecho al bienestar y a la felicidad y el derecho a ser tratados con dignidad, a cambio de la obligación de no vulnerar el territorio privado de los demás.

Vamos avanzando y también consolidando nuestra posición desde un ángulo de humildad y de reconocimiento de nuestras debilidades, haciendo el intento de transformarlas en nuevas fortalezas que nos ayuden primero a sobrellevar este sufrimiento profundo que nos aqueja y luego a erradicarlo definitivamente de nuestras vidas.

Todo este trabajo es personal e intransferible. La autoestima no se mejora con el reconocimiento de los demás ni con la fama ni con el dinero ni las posesiones materiales. Es un proceso de reconstrucción de nuestra persona que va desde dentro hacia fuera, y que culmina en un proceso de reingeniería personal con el objetivo de generar una nueva identidad, mucho más fuerte que la que teníamos, basada en la confianza y en el respeto por nuestros pensamientos y sentimientos.

Esta herramienta, sumada a otras que iremos viendo a lo largo de este capítulo, conforma el arsenal básico con que nos disponemos a resistir el acoso al cual podemos estar sometidos. La soberbia del manipulador no le permite ni siquiera reconocer que su víctima en algún momento se pueda rebelar contra lo que está viviendo.

Su inseguridad es tan grande que la disfraza con la certeza de que es el dueño de la razón y de ese modo maltrata una y otra vez, asumiendo el papel de propietario de la verdad.

Avanza avasallando esas debilidades que nos han acompañado a lo largo de la vida, sin reparar que en algún momento tendremos el coraje y el valor de preguntarnos por qué hemos soportado esta situación por tanto tiempo. ¿Qué nos une o que nos unió a esa persona al comienzo del vínculo? ¿Cuál es la razón que hoy todavía nos mantiene atados al manipulador?:

- a) ¿AMOR?
- b) ¿MIEDO?
- c) ¿DEPENDENCIA PSICOLÓGICA?
- d) ¿DEPENDENCIA ECONÓMICA?
- e) ¿RELACIÓN DE DEPENDENCIA LABORAL?

Muchas más pueden ser las causas de que nos mantengamos unidos por un fuerte cordón a las variabilidades de carácter de quien se ha atribuido el poder de manejar nuestras vidas a su voluntad, sin permitir un espacio para la libre expresión de quien ha elegido como víctima de su comportamiento.

Los destinatarios de la irracionalidad de un manipulador pueden ser más de uno, que sufren la mayoría de las veces en silencio la agresión tanto física como psicológica, hasta que uno o varios de ellos resuelven cambiar su modo de actuar, elaborando una resistencia que debe ser ordenada y sagaz para no caer en contradicciones que fortalezcan la actitud del manipulador.

## **Un paso adelante**

Una vez que hemos puesto en marcha nuestra reingeniería personal, que nos llevará a fortalecer nuestra autoestima, y una vez que podamos percibir que estamos en condiciones de manifestar nuestro desagrado por lo que estamos viviendo, se imponen algunos objetivos primarios que nos estarán indicando si estamos pisando terreno firme o si corremos el riesgo de penetrar en un territorio de arenas movedizas con el peligro de llegar a hundirnos en él.

Ahora nos sentimos con más fuerza para oponernos a los designios de quien intenta manipularnos, sabiendo desde el principio que quien ejerció el poder durante mucho tiempo, tiene a su juicio sobradas razones para intentar continuar en la misma senda.

Por su parte no estará dispuesto a negociar ni un solo centímetro del territorio conquistado con amenazas y con las más diversas formas de chantaje emocional, sin descartar la violencia física que pueda haber aplicado para lograr sus objetivos.

Debemos tener en cuenta que vamos a medir fuerzas con una persona que está en una situación placentera, disfrutando de que hasta el presente nadie ha puesto en tela de juicio su poder y que además siempre ha conseguido que los demás hagan lo que él ordena, concediéndose el derecho de cercenar todo intento de autonomía o independencia de su víctima.

Hasta aquí una descripción somera de cómo se siente un manipulador que lo tiene todo bajo su control. Pero a partir de este momento no sólo ya no queremos resistir el asedio con las herramientas con las que contamos, sino que queremos cambiar el escenario donde se desarrollan los acontecimientos de nuestra vida.

Desde el primer momento aceptemos que no es una situación fácil la que vamos a afrontar, pero sí posible. El manipulador tiene las armas más

modernas y de última generación para defenderse. Nosotros que sólo últimamente nos hemos dado cuenta de lo que estamos sufriendo, vamos a la lucha con nuestra autoestima como bandera y con la íntima convicción de que estamos dispuestos a defender nuestros derechos a cualquier precio.

La primera reacción del manipulador será seguramente no avenirse a ningún tipo de diálogo. Él no tiene autocritica, por lo tanto, todo lo que hace o dice es lo correcto y no admite la menor objeción a su conducta. En la medida que siente cuestionado su poder es posible que apele a sus mecanismos violentos de comunicación, como la agresión verbal, la física o la violencia psicológica.

Como conoce perfectamente cuáles son los puntos débiles de su ocasional oponente, o por lo menos creía hasta el momento conocerlos (porque no debemos olvidar que hemos trabajado sobre nuestras debilidades), intentará golpear nuevamente donde siempre obtuvo resultados positivos, pero ahora el manipulador ya no encuentra caminos fáciles para llegar a nuestra anulación, cuando no a nuestra destrucción.

De todos modos, pretenderá vulnerar nuestras defensas, acudiendo al apoyo de otras personas con el argumento de que ha dedicado toda su vida a apoyarnos, a protegernos, a darnos seguridad económica entre otras tantas cosas, para que hoy se cuestione su comportamiento o la dimensión de su poder.

Es posible que haya buscado o busque todas las formas de dejar mal parada a su víctima en su entorno familiar y social, como un elemento más de su malicia por conservar la autoridad absoluta y alardeando de estar en posesión de la verdad.

Es más, su cobardía llega a tal punto que es capaz de levantarse e irse del lugar, para no dar lugar a la posibilidad de que se entable un diálogo donde deba defenderse o dar explicaciones de sus actitudes.

Al considerarse acorralado, al sentir que se está cuestionando su asedio constante, opta por tres posibilidades bien diferenciadas:

- 1) HUYE, EVITANDO LA POSIBILIDAD DEL DIÁLOGO,
- 2) INCREMENTA LA VIOLENCIA, UTILIZANDO LA INTIMIDACIÓN, o
- 3) RECORRE A LA AGRESIÓN BAJO TODAS SUS FORMAS.

## Utilizar la astucia

Como vamos observando, la descripción que estamos haciendo de ese primer intento de aproximación no parece ser demasiado favorable a nuestros intereses, pero si sabemos de antemano a qué nos vamos a enfrentar, también lo podremos manejar con mayor astucia, teniendo también respuestas rápidas y certeras para intentar fracturar la rígida defensa que el manipulador pondrá en juego al verse acorralado.

Las personas manipuladoras jamás reconocen sus errores. Para ellos su conducta ha sido siempre intachable, y si se avienen a reconocer alguna falta en su comportamiento, tienen siempre la justificación al alcance de la mano para dar por tierra con todo intento de negociación, como veremos más adelante en esta obra.

En realidad, a primera vista parecen seres invulnerables que exteriorizan seguridad y firmeza, que no son más que una máscara, que sustituyen con la agresión tanto física como psicológica a las que se suma el chantaje emocional, inoculando de ese modo el germen de la culpa y la necesidad de ser contemplados en todas sus demandas.

El asedio es constante. La necesidad de concentrar el poder en su persona los ciega y no les permite apreciar el mundo que los rodea tal cual es, desconociendo los derechos y las aspiraciones de quien o quienes conviven con ellos bajo las más diferentes formas, ya sea en una relación de pareja o familiar, o en el ámbito de una relación de dependencia laboral.

Poco importa cuál sea la situación, porque el acoso y la injusticia que conlleva el compartir la vida con seres que ejercen este desmesurado poder se torna insoportable, llegándose muchas veces a situaciones de violencia por ambas partes, ocasionada por la negativa del manipulador a reconocer su actitud y al desborde emocional por parte de la víctima.

Por supuesto que llegar a esta situación tiene implicaciones legales y es preferible no tener que atravesar por la situación extrema de necesitar una tercera persona que ejerza la función de juzgar a quien o quienes asiste la razón.

Resistir el ataque pasa primero por el reconocimiento y la voluntad de quien está viviendo una situación intolerable, de modificarla a corto plazo utilizando un plan de acción que le permita transitar desde el diálogo hasta probablemente una ruptura definitiva con esa persona.

Ellos (los manipuladores) son perfectos, todo lo hacen bien, todo lo hacen en nombre del bienestar de los demás, de la familia, de su pareja, de sus hijos, sin preguntarles siquiera si están de acuerdo, o si eso que ellos sostienen que es lo mejor es así para todos los que sufren su hostigamiento permanente.

Esta pérdida de la visión panorámica del entorno los lleva al aislamiento, a la dificultad profunda para mantener amistades y a un alejamiento paulatino y progresivo del marco familiar, que ante la impotencia de no poder cambiar la actitud que no están dispuestos a tolerar, optan por generar un espacio, una distancia para no ser contaminados con el estilo de relación que el manipulador intenta imponer.

Pero, a su vez, se quejan de ese aislamiento y claman porque nadie les entiende, mientras continúan con su cerco constante, reclamando y exigiendo de sus víctimas cada vez más cosas para afirmar su poder y para demostrarse a sí mismos que tienen razón y que solamente ellos son propietarios de la verdad.

## **Hay tantas verdades como seres humanos**

Hay una verdad que es diferente para cada ser humano, hecho que los manipuladores no reconocen, apelando a su experiencia en la vida, a su educación, a su formalidad y a cualquier elemento que sustente su posición, aunque los demás no se manejen con los mismos códigos.

Es tan grande la campana de cristal en la que viven, que las penurias de los demás ni siquiera llegan a ser oídas, y mucho menos tenidas en cuenta para ser contempladas. Así transcurre la vida de quienes sufren un acoso constante en su vida, desde que abren los ojos por la mañana hasta que los vuelven a cerrar para intentar dormir y de ese modo aislarse por unas horas de ese martirio.

## **La capacidad de resistir**

La idea principal al pensar cómo salir al encuentro de este embate constante tiene que girar alrededor de sentir que seremos capaces no sólo de resistir, sino de revertir la situación por la cual podemos estar atravesando, utilizando habilidades quizá conocidas por nosotros, o quizá herramientas que tendremos que rescatar del desván de nuestra conciencia donde están alojadas, a la espera de ser liberadas para utilizarlas cuando sea necesario.

Y de esas destrezas la más importante, ligada a una sana autoestima, es descubrir nuestro ingenio para comunicarnos naturalmente, siendo claros, concisos y concretos en nuestras demandas. Es el momento de preguntarnos: ¿advertimos a quien nos manipula con la claridad necesaria como para que pueda recibir nuestra protesta aunque no esté dispuesto a considerarla?

Porque hemos hecho mucho hincapié en la personalidad de quien ejerce el poder por distintas circunstancias, pero no hemos profundizado aún en cómo utilizar las herramientas para resistir los ataques constantes, con la convicción y la certeza de que lo estamos haciendo de la mejor forma posible, obteniendo de ese modo también los mejores resultados.

Es posible que hasta ahora no hayamos actuado por diversas circunstancias. Cada ser humano es diferente, y concurren varias razones para llegar a situaciones límite, donde ya no es posible continuar soportando un modo de vida que se torna insufrible. Pero lo cierto es que no hemos procedido en defensa de nuestro legítimo derecho a establecer una comunicación respetuosa.

También puede suceder, como hemos determinado, que nos hayamos acostumbrado a vivir tan mal que ni reparamos en la posibilidad de recuperar nuestro espacio pasando a la acción y siendo los responsables también, aunque sea parcialmente, de lo que nos está pasando.

Lo hemos permitido, y ése es un punto en el cual nos debemos detener, estableciendo un diálogo interno donde aparecerán preguntas cuyas respuestas únicamente nosotros podremos contestar, para luego mirarnos honesta y objetivamente en el espejo de nuestra alma.

## **Los tipos de comunicación**

No cabe duda que tomar ese café con nosotros mismos generará el escenario más adecuado para el análisis objetivo y honesto de cómo estamos viviendo. Es la mirada hacia nuestro pasado y lo que ha sucedido allí lo que nos permitirá quitar el antifaz que cubre nuestros ojos, permitiéndonos visualizar con nitidez lo que nos está ocurriendo.

Es posible que no lo veamos de forma inmediata, pero no hay que desesperarse. Tenemos que tomarnos el tiempo necesario para rehacer nuestra historia y poder comprender entonces por qué los hechos se dieron de una determinada manera y no de otra. Así, paso a paso, llegaremos al centro de nuestra problemática, para luego desde allí comenzar el camino de la reconstrucción de nuestra persona.

Cuando la comunicación con nosotros mismos sea viable, fluida y fácil, estaremos en condiciones de hacerlo hacia afuera, hacia los demás, incluyendo a aquellas personas que nos manipulan y que ejercen todo tipo de violencia en contra nuestra.

No lo lograremos en un día ni en dos. Es un proceso que lleva su tiempo, pero es nuestra obligación fijar hoy, sin más dilaciones, cuál será el día en que tomaremos la importante decisión que será el símbolo de una nueva etapa en nuestra vida como consecuencia de haber reflexionado acerca de nuestro presente y de nuestro futuro.

## **Conocerse a uno mismo**

El diálogo interno nos ayudará a descubrir una habilidad que en estos casos es de suma utilidad, y es que nos será muy beneficioso tener una visión diferente de lo que nos sucede, admitiendo que los hechos que estamos viviendo tienen necesariamente que tener una salida digna, no quedando atrapados en la interpretación que por rutina y por costumbre le damos, al estar involucrados subjetivamente en la situación que nos incluye como víctimas de un maltrato continuo.

Ese coloquio que iniciaremos debe ser hecho con mesura, con tranquilidad, buscando el momento para encontrarnos con lo mejor de nuestra persona, para poder elaborar un plan de acción que respete lo que sentimos, y que será también a su tiempo un requerimiento para revisar el tipo de vínculo que mantenemos con quien nos ha dominado desde siempre.

Se trata de una advertencia que estableceremos luego con la firmeza de quien ha reflexionado lo suficiente para reconocer sus debilidades y que al mismo tiempo ha rescatado ese derecho irrenunciable a vivir en paz consigo mismo y con los demás, cortando definitivamente los lazos que lo maniatan y que lo unen de una forma injusta a quien cree tener todos los atributos de un verdadero dictador cuyas órdenes no se discuten.

Resistir el asedio es pues algo similar a erigir una fortaleza que nos resguarde del ataque continuo, pero ahora ya no será igual que antes, porque hemos iniciado ese proceso de introspección que nos llevará a conocernos mejor y a comunicar con mayor solidez nuestras necesidades.

No podemos perder de vista que debemos también aprender a verificar si el resultado de nuestro mensaje ha sido efectivo o no. La única manera de saberlo es evaluar qué es lo que ha entendido quien recibe nuestro modo de expresarnos.

Esto puede tener también sus engaños, si el receptor logra utilizar la estrategia del «no te entendí» o el «no sé lo que estás tratando de decir», que no es otra cosa que una nueva forma de manipulación abierta que no debemos tolerar. *Si nuestro mensaje es claro y contundente, no existe la posibilidad de no entender su contenido.*

Y en este sentido lo que antecede es válido para cualquier tipo de comunicación, desde la que se da en la relación de pareja hasta la que se establece en una empresa o en una relación de dependencia laboral o la que puede existir con amigos o incluso con los propios hijos.

Se desprende de todo lo anterior que si mejoramos la calidad de nuestra comunicación iremos adquiriendo seguridad, certeza, elevaremos nuestra autoestima y aprenderemos a respetar nuestras señales internas, aceptando cuando estemos de acuerdo y rechazando cuando nos sintamos agredidos por las propuestas que nos pueden hacer.

Dicho de otro modo, una mejor comunicación tanto a nivel interior como exterior nos jerarquiza como personas y nos otorga el valor que merecemos, en el sentido de que, a partir de esta remodelación interna que estamos realizando, nuestros mensajes serán mucho más claros y precisos.

## **Vencer nuestros temores**

Todos hemos crecido con algunos miedos que hemos ido superando a medida que la vida nos ha mostrado qué caminos tenemos que recorrer. Pero hay algunas aprensiones que han quedado atrapadas en nuestro interior y que se han convertido con el paso del tiempo en nuestros principales enemigos.

Veamos algunos ejemplos que nos ayuden a comprender por qué es posible que hayamos soportado el asedio de la persona que nos manipula durante tanto tiempo, sin pensar en defendernos o ni siquiera responder a las agresiones.

Si en nuestro interior germina la idea de que no merecemos nada mejor de lo que nos está sucediendo, porque por alguna razón el destino nos ha marcado de ese modo; o si creemos que no somos capaces de alcanzar el nivel de inteligencia de quien nos somete; o si estamos convencidos de que todos los intentos que hemos tenido de ser creativos culminaron en fracasos, no resulta difícil comprender por qué estamos en el lugar donde nos encontramos.

Para resistir el bloqueo al que somos sometidos, se impone primero vencer alguno de esos miedos infundados que tienen seguramente sus raíces en mensajes negativos recibidos a lo largo de nuestra existencia y que han calado muy hondo en nuestra mente y no nos han permitido pensar con claridad en nuestros atributos como seres humanos normales.

¡No! a la soberbia de creer que somos más que los demás, pero tampoco la falsa humildad de creernos en el último lugar de aquellos que luchan por su bienestar y por su felicidad. Lo justo para nosotros tiene como consecuencia de nuestro esfuerzo el restituir el derecho a ser respetados con nuestras virtudes y nuestros defectos.

Quien no quiera estar a nuestro lado puede elegir alejarse, pero de ningún

modo intentar manipularnos, aprovechándose de nuestras debilidades y ejerciendo el chantaje emocional y la agresión tanto física como psicológica, activa o pasiva, bajo cualquiera de sus formas.

También nos asiste la libertad de elección de tomar la decisión de poner distancia con quien se ha convertido en nuestro maltratador. Derecho éste que desconocemos hasta que llegamos al límite de nuestra resistencia, antes de claudicar definitivamente.

## **Hacia la autonomía y la independencia**

En ese momento precisamente es cuando ya no será suficiente con resistir el asedio, sino que necesitaremos ir más allá, hasta lograr nuestra total autonomía e independencia, lo que no significa que no podamos continuar vinculados con quien hasta ahora había ejercido un poder absoluto sobre nuestras vidas, pero bajo coordenadas totalmente diferentes, defendiendo nuestro territorio a cualquier precio.

Cada vez que analizamos nuestras intenciones y nos atrevemos a tomar decisiones, y cada vez que nos decidimos a pasar a la acción, estamos generando consecuencias que afectarán nuestras vidas y las de quienes se sientan implicados con nuestras actitudes.

La insatisfacción que puede generarnos el no tomar las decisiones correctas en el momento justo solamente se puede corregir pasando de nuevo a la acción, a través de estrategias diferentes que nos conduzcan también a resultados distintos; esta vez sí, en concordancia con nuestras expectativas.

Cuando hablamos de tolerar el asedio, entendemos que lo que nos ha tocado vivir configura un problema que no hemos podido resolver hasta el momento.

Toda nuestra energía tiene que dirigirse a partir de ahora a la búsqueda de soluciones, no sólo para resistir sin que haya un daño irreversible tanto en nuestro cuerpo físico como emocional, sino también para cambiar definitivamente la ubicación de las piezas en el tablero de nuestra existencia.

## Los estados de ánimo

No todos los momentos ni todas las situaciones por las que podemos estar atravesando en la vida serán las adecuadas para comenzar por lo menos a pensar en cambiar nuestro presente y nuestro futuro. Los estados de ánimo, que son naturalmente cambiantes en la vida de los individuos, marcan también cuándo consideramos que es la mejor circunstancia para iniciar este trayecto sin retorno.

Si estamos transcurriendo por un período donde la angustia y la depresión están presentes en cada instante del día, es necesario postergar la toma de decisiones importantes a este respecto, porque la posibilidad de equivocarnos es elevada, como consecuencia de esa visión gris que tenemos de nuestra existencia, cuando no encontramos una razón ni un porqué ni un para qué luchar.

Sin embargo, todo lo contrario sucederá si tenemos períodos donde la alegría y el optimismo se instalan, permitiéndonos en esas condiciones iniciar un trabajo interior que nos conduzca finalmente a la toma de decisiones trascendentes, que marcarán un antes y un después en nuestra existencia.

La interrelación profunda entre los fenómenos de nuestro cuerpo emocional y de nuestro cuerpo físico, hoy ya aceptados universalmente, marcan una mayor fortaleza de nuestros sistemas naturales de defensa frente a diversas enfermedades cuando estamos con un ánimo adecuado y en armonía interna que cuando atravesamos por tiempos difíciles, o por crisis personales que no podemos o no sabemos resolver adecuadamente.

A veces es preferible esperar esa etapa más apropiada de nuestro estado de ánimo para tomar la decisión de encontrar los instrumentos válidos que nos ayuden a poner coto a una forma de vincularnos que nos ha hecho mucho daño y que estamos decididos a cambiar preservando nuestra integridad.

Utilizando los mecanismos ya citados de comunicación interior, en función de saber a ciencia cierta lo que queremos para nuestra vida, estaremos en las mejores condiciones para poner en práctica la comunicación exterior, con mensajes claros que nos permitan defender nuestra posición tantas veces vulnerada.

Como hemos mencionado, el resultado será incierto, pero es el único camino que nos queda para reivindicar nuestro derecho a la libertad de pensar y sentir como lo queremos hacer, cediendo lo necesario para mantener la concordia de nuestra relación en cualquier ámbito del que estemos hablando, pero no tolerando que se nos reprima o se nos exijan formas de conducta que no están en consonancia con nuestra actitud frente a la vida.

## Los espacios que entregamos

Es importante destacar que en toda relación humana hay cesiones de espacio, pero éstas deben ser recíprocas para mantener el equilibrio entre los integrantes de ese vínculo.

De lo contrario lo que ocurre es que una persona toma todos los espacios y los cede incondicionalmente durante períodos variables de su vida, hasta que su desborde emocional lo conduce a la rebelión interior primero, y luego a expresar, con dureza la mayor parte de las veces, su sentimiento de desagrado frente a lo que está viviendo.

Al resistir el asedio constante, también estaremos promoviendo cambios en nuestra manera de pensar y de actuar, porque de lo contrario perpetuaríamos nuestra situación de víctimas por tiempo indefinido.

Cuando titulé este capítulo «Herramientas para resistir el asedio», no sólo quise referirme a cómo soportar la agresión constante, sino también a cómo despertar en aquellas personas que sufren este problema en el día a día la conciencia de que los cambios en su interior son impostergables.

Únicamente adoptando una visión diferente de su propia vida y asumiendo el derecho que les compete a ejercer su libertad en cualquier circunstancia podrán liberarse definitivamente de la acción malintencionada de quien las manipula.

¿Cómo hacer para modificar una escena que se repite constantemente y que se ha constituido en la manera en que se ha construido una relación absolutamente asimétrica? Romper con esquemas que se han arraigado profundamente en nuestra vida es como cortar las raíces de un viejo árbol que se ha afincado en la tierra y medra con una firmeza difícil de vencer.

## La supervivencia espiritual

Sin embargo, las conductas de los seres humanos se pueden modificar, sobre todo cuando la sensación de ahogo y de asfixia llega a límites que comprometen la supervivencia espiritual, desencadenando una serie de reacciones que inducen a quien, las sufre a comenzar un balance de su vida, con sus aciertos y sus errores.

Surge entonces una necesidad inaplazable de introducir cambios en su manera de actuar, dando por sentado que las creencias que hasta hoy eran el soporte de su verdad pueden y deben ser modificadas, simplemente como soluciones para una vida digna de aquí en adelante.

Los cambios pueden partir de una situación de bienestar, y tienen entonces por finalidad optimizar la forma en que estamos conduciendo nuestra existencia, o pueden darse como respuesta a circunstancias que nos oprimen, que nos hacen sentir muy mal, y tienen en ese sentido un efecto reparador de heridas que están presentes y que nos duelen profundamente.

La gran mayoría de los cambios que los seres humanos instituimos en nuestras vidas parten del segundo concepto señalado, porque el malestar, el vivir mal, actúa como un acicate importante para poder tomar decisiones que nos permitan transformar nuestra realidad.

También es cierto que mientras neguemos lo que nos está sucediendo, minimizando sus consecuencias, o lo que vemos con inusitada frecuencia, protegiendo a quien tanto daño nos ha inferido, los cambios se postergarán indefinidamente, haciendo añicos nuestra autoestima, con la consiguiente pérdida de la confianza y el respeto por nuestra persona.

*¡Por eso es que no hay tiempo que perder!* Cada uno de nosotros sabe perfectamente en qué lugar exactamente le molesta el zapato, y por lo tanto no se necesitan investigaciones profundas para iniciar un proceso de

salvaguada de nuestra dignidad.

Éste únicamente tendrá un resultado positivo en la medida que esté sustentado en un cambio de actitud hacia nosotros mismos y, por supuesto, hacia quien ha ejercido la manipulación y la agresión injustamente sobre nuestra persona.

Quizá sientas que te estoy sugiriendo o pidiendo demasiadas cosas a la vez, pero no hay necesidad de instrumentar todos los cambios al mismo tiempo. Es suficiente con tomar conciencia de nuestra situación en primer lugar. Luego iniciaremos un trabajo de elevación de nuestra autoestima, que es la herramienta fundamental para resistir el asedio.

Posteriormente, y como fruto de ese diálogo interno fecundo y de habernos encontrado con lo mejor de nuestra persona, sentiremos que ya no es suficiente con resistir el asedio, y seremos nosotros los que intentaremos imponer las reglas del juego, sabiendo de antemano que encontraremos una férrea resistencia por parte del manipulador.

Veremos más adelante cómo tenemos que posicionarnos para negociar nuestra libertad, porque tenemos que saber de antemano que no hemos de ganar en todos los terrenos, por lo menos desde el comienzo de esta verdadera revolución que se planteará en los términos de la relación en cuestión.

Pero el solo hecho de hacer un planteamiento pondrá en alerta a nuestro oponente, quien recurrirá a todos los mecanismos, lícitos y de los otros, para, literalmente, aplastar nuestras aspiraciones.

El punto fundamental es comenzar, dar pequeños pasos que nos indiquen que nos estamos fortaleciendo frente a sucesos que pueden tener muchos años de evolución y que nos han tenido limitados en todos los sentidos, anulando no sólo nuestra libertad, sino también nuestra creatividad y la creencia en nuestra capacidad para crecer y desarrollarnos de acuerdo a nuestras sanas ambiciones.

Es posible que hayas sentido este capítulo como muy fuerte, y lo ha sido porque yo percibo también ese sentimiento de impotencia que nos gana cuando asistimos a este tipo de relación tan anormal, observando cómo quien sufre la agresión actúa con total pasividad, entregando hasta lo que no tiene en favor de su agresor cotidiano.

Espero que con lo que antecede, haya podido sembrar la semilla de tu duda, de tu necesidad de revisar lo que estás viviendo y de comenzar el impostergable camino de tu reingeniería personal.

Gracias por tu atención. Nos encontraremos en la segunda parte para sacar conclusiones respecto a nuestro deambular existencial.

## **SEGUNDA PARTE**

# **TOMANDO UN CAFÉ PARA PENSAR**

Con paz y serenidad, aun en medio de la tormenta, abre tu corazón y deja volar tu mente. Encontrarás un amigo, confíale lo que piensas y lo que sientes. Te ayudará a transitar por los caminos cubiertos de espinas. Sufrirás, te lastimarás y algunas lágrimas caerán por tus mejillas. Pero al final de ese diálogo, descubrirás un apacible jardín de flores de exquisito aroma, que te estará anunciando que has encontrado lo mejor de tu persona. ¡Acércate a esa parte de ti, no temas, será tu guía y su consejo será siempre bienvenido!

Doctor WALTER DRESEL

## 4

### **¿CUÁL HA SIDO NUESTRA HISTORIA PERSONAL?**

Nuestra historia personal se ha escrito con alegrías, con tristezas, con éxitos y con fracasos. Aceptemos la naturaleza humana. Pero aun sintiendo dolor por lo que nos ha tocado vivir, los proyectos de vida los construimos en el presente, anhelando un futuro decoroso para nuestra existencia. ¡No permitamos que un pasado difícil le quite luz a nuestras esperanzas, y vayamos al encuentro del bienestar que todos merecemos!

Doctor WALTER DRESEL

Sí, efectivamente, nuestra historia personal incide directamente en el modo en que nos vinculamos con nuestro mundo exterior y, por encima de todas las cosas, refleja la imagen que tenemos de nuestra propia persona.

Por lo tanto, me estoy refiriendo al papel que desarrolla ese pasado inevitable que tenemos todos los seres humanos en la construcción de una autoestima saludable, o a la inversa, en la responsabilidad que asume ese pasado en las dificultades que podamos tener en la defensa de nuestros legítimos intereses en el presente.

Y cada uno de nosotros deberá hacer, a partir de este instante, una revisión de ese pasado, para tratar de hallar respuestas que nos hagan comprender: ¿por qué actuamos como lo hacemos?, ¿por qué cedemos tantos espacios que otros toman gustosamente? y ¿por qué nos hemos dejado manipular hasta el presente sin esbozar siquiera una protesta formal ante los hechos que tanta desazón nos han causado a través del tiempo?

Éste será un trabajo personal que podremos hacer solos o, si no logramos avanzar, pidiendo ayuda para poder tener una visión diferente de nuestra realidad que nos permita evaluar con objetividad los hechos de nuestro pasado.

Ayuda que tendrá como única meta el mentalizarnos en un punto que es fundamental: **que lo que estamos analizando es el pasado**, que es un tiempo que no ha de regresar, y que es una historia singular que no necesariamente tiene que repetirse una y otra vez, como si fuera un cuadro que pende en la pared y que vemos todos los días.

Esto quiere decir que aun en las situaciones que podamos considerar como más adversas por los mensajes recibidos a lo largo de nuestra vida, nosotros, con serenidad pero con firmeza, podemos cambiar totalmente nuestra actitud frente a la vida, rescatando el derecho al bienestar y a la felicidad, estableciendo los límites que correspondan en nuestros vínculos tanto afectivos como laborales o con nuestras amistades.

## **Viajar hacia el pasado**

En realidad, se trata de que a través de la revisión profunda de los acontecimientos de los cuales fuimos protagonistas desde la niñez hasta el presente, podamos sacar conclusiones válidas que nos den la pauta de por qué somos como somos, y por qué actuamos como actuamos, habitualmente en contra de nuestros deseos y de nuestras necesidades.

Hallar esa verdad producirá en nosotros al principio un sentimiento de enojo hacia nuestra propia persona, porque habremos descubierto que el verdadero enemigo no está fuera, no es aquella o aquellas personas que siempre pensamos que se han empeñado en hacer de nuestra vida un campo de batalla, sino que las limitaciones son propias, tienen nombre y apellido, y que ese nombre y ese apellido son los nuestros.

Una vez que admitimos que nuestro principal enemigo no es esa historia personal que forma parte indivisible de nuestra vida, sino la interpretación que siempre hemos hecho de los acontecimientos vividos, estamos en las mejores condiciones de trazarnos un nuevo mapa de ruta que nos permita, ahora sí, erguir la cabeza y, con la mirada puesta en el presente y en el futuro, generar las condiciones para una vida digna de aquí en adelante.

Esto necesariamente pasa por dar una explicación diferente a los períodos difíciles de nuestra vida, admitiendo que nuestra visión puede no ser la única, y que quizá hemos transitado durante años por caminos equivocados creyendo que éramos menos que los demás, porque nuestro pasado nos condenaba a una vida donde la opinión de los otros debía tener preeminencia por encima de nuestras propias convicciones.

## **El punto de encuentro**

Tampoco debemos promover el irnos al otro extremo de romper con todo lo vivido hasta el presente. Una reingeniería personal consiste en mover cuidadosamente cada pieza del tablero de nuestra vida, para reordenarla y ponerla en el casillero que le corresponde, partiendo de la base de una sana confianza en nuestros procesos de pensamiento y un respeto por nuestras decisiones que hasta el presente quizá nunca habíamos tenido.

Tendrás, estimado lector, la sensación de que te estás apropiando de tu vida, que estás tomando las riendas de aquello que decidirás que quieres que te pase, y también asumiendo la responsabilidad de alejarte de lo que puedes considerar que te ha hecho daño, o que te lo está haciendo actualmente.

No nos es posible borrar nuestra historia personal. Está íntimamente ligada a todo lo que hemos transitado por los caminos de la vida. Pero es muy saludable que cada tanto volvamos una y otra vez a pensar profundamente sobre lo vivido, y veremos cómo iremos encontrando nuevas explicaciones a sucesos que por mucho tiempo erróneamente consideramos responsables de lo que hoy nos sucede.

## **El coraje y la valentía**

Ese coraje y esa valentía surgen en la mayoría de los casos de la disconformidad que sentimos con la manera en que estamos viviendo.

Eso nos obliga a revisar cuidadosamente cada una de las áreas de nuestro desempeño, donde también ocupa un lugar muchas veces olvidado o relegado a un segundo plano nuestra historia personal, que no en pocas oportunidades es una primera explicación que encontramos del porqué de nuestras debilidades y de cómo pudimos habernos constituido en víctimas de la manipulación y de las presiones tanto físicas como psicológicas.

Pero a medida que vamos llegando a nuestra adultez, la mirada que tenemos del pasado comienza a cambiar, y en el núcleo central de ese cambio está la agudeza con que ahora somos capaces de descifrar los códigos de ese tiempo que ya no volverá, admitiendo que únicamente nosotros tenemos la responsabilidad de aprender a convivir con él, negándonos a que los recuerdos obstaculicen nuestro proyecto vital.

Abrir nuestra mente y nuestro corazón a ese pasado nos traerá al principio un gran desasosiego, pues estaremos recordando sucesos que no queremos reeditar, pero luego esa sensación de angustia se irá disipando, para dar lugar a una muy agradable sensación de paz interior, que nos estará indicando que hemos saldado las deudas que teníamos pendientes y que se inicia una nueva etapa en nuestra vida.

Una vez que hayamos entendido el papel que nuestra historia personal desempeña en las relaciones en las que nos sentimos permanentemente como perdedores, estaremos en condiciones de plantearnos seriamente la transformación de nuestra manera de actuar y de reaccionar frente a la actitud que los demás asumen con respecto a nosotros.

## Mejorar nuestros vínculos

Esto no solamente nos posicionará mucho mejor desde el punto de vista vincular, sino que también sorprenderá, y no positivamente por cierto, a quienes por largo tiempo han influido sobre nuestra persona sin encontrar la más mínima objeción o resistencia.

Algo está ocurriendo, algo desconocido hasta el presente y que es probable que tome desprevenido a quien comienza ahora a sentir que ya no podrá ser dueño de todos los espacios, sino que deberá aprender a compartir, a escuchar, a respetar y a ceder también áreas que creía herméticas en beneficio de quien las está reclamando legítimamente.

Es que ha llegado el momento de plantear con claridad y con firmeza nuestra voluntad de negociar en primera instancia una forma diferente de comunicarnos y generar asimismo el sentimiento de que, de no llegar a un acuerdo que nos favorezca, quizá por primera vez desde que tengamos memoria, será necesario tomar medidas de mayor calado que nos conduzcan a una libertad que nos hemos ganado por méritos propios.

Si logramos tomar conciencia de que nuestra historia personal no puede y no debe condicionar nuestra vida, habremos también asumido que debemos respondernos a algunos interrogantes que espontáneamente surgen cuando degustamos la tacita de café. Por ejemplo, podríamos intentar encontrar respuesta a: ¿estamos viviendo de acuerdo a nuestras expectativas?, o ¿estamos satisfechos con lo que la vida nos está ofreciendo actualmente?

El valor de enfrentarse a estas preguntas está definido por el tipo de respuestas que podemos encontrar. Es probable que un *no* como contestación nos ayude a revalorizarnos y a plantearnos cuáles serán las alternativas que utilizaremos para no seguir aceptando las condiciones en las que estamos viviendo.

## Nos merecemos una vida mejor

El no conformarse, el no actuar pasivamente, es el primer movimiento que haremos espontáneamente para cambiar la situación en la que estamos. Ahora permíteme que te haga una pregunta que te ruego me contestes con sinceridad:

**¿No te mereces una vida mejor?** No estoy hablando de cómo conseguirla todavía. Solamente te pido que me contestes y te contestes a ti mismo acerca de este enunciado.

Y, *¿qué significa una vida mejor?* ¿Mejor posición económica?, ¿más posesiones materiales? Quizá estas metas formen parte de tu proyecto personal, pero una vida mejor, en mi concepción, viene dada por transitar por aquellos caminos que cada uno decide, tomando medidas concretas que nos conduzcan a alcanzar el destino elegido.

El cambio lo sentimos en la medida que dejamos de culpar a quienes nos manipulan como los responsables de nuestro malestar y de nuestras desgracias, y en vez de ello nos trazamos un plan para ser más exigentes con nosotros mismos, dejando de ser complacientes y dejando de justificarnos frente a cada situación conflictiva que tenemos que vivir.

Hacernos cargo de lo bueno y de lo malo es no dejar espacios libres para que los ocupen quienes están al acecho constantemente para cercenar nuestro crecimiento y nuestro anhelo de autonomía.

Por lo tanto, si queremos mejorar nuestro estilo de vida, si queremos mejorar nuestra eficacia en aquello que pensamos y hacemos, la clave está en exigirnos un poco más de lo que lo estamos haciendo hasta el momento. Revisemos una vez más nuestra historia personal y rescatemos, por ejemplo: ¿cuánto tiempo dedicábamos al diálogo interno en el pasado? ¿Qué espacios hemos creado para respondernos acerca del porqué de nuestra insatisfacción

con la vida?

Pues bien, llegó el momento de que esa historia personal que todos tenemos nos sirva de espejo, para que refleje los cambios que debemos instituir para dedicar un tiempo mayor a encontrar las razones de nuestra disconformidad con la existencia que llevamos.

## **No a los conformismos**

Conformarse con lo que hay, o con lo que nos ha tocado en suerte, es retroceder, porque quedarse en el mismo lugar soportando un maltrato o una manipulación a la cual podemos habernos acostumbrado es perderse la oportunidad de apreciar otros escenarios y otros modos de vida a los cuales tenemos derecho, pero a los que nuestra apatía y nuestros miedos no nos permiten acceder.

Si hiciéramos una encuesta acerca del grado de conformidad con la vida de una muestra grande de personas, veríamos que los resultados nos dirían que el nivel de insatisfacción es muy elevado. Ahora bien, ¿cuántas de esas personas estarían dispuestas a introducir modificaciones en su estilo habitual de vida?

Nos sorprendería el comprobar que son muy pocos los que están dispuestos a transformar su realidad, que no es buena, pero que quizá no sea tan mala como para introducir cambios que supongan un esfuerzo y un enfrentamiento con quienes dominan su existencia.

## Plantear la batalla

Aquí también desempeña un papel importante el pasado de cada ser humano. Hay personas que están cansadas de luchar por un lugar digno en la vida, y hay otras que prefieren perder hasta la propia existencia batallando por lo que entienden que es justo para ellas. Cada uno de nosotros puede engrosar la lista de uno de los dos grupos, de acuerdo a lo que nuestra conciencia nos indique.

La historia personal y la autoestima de cada ser humano se unen para explicar por qué, en similares circunstancias, cada individuo adopta una posición diferente que va desde la aceptación sin discusión de lo que le ha tocado en suerte vivir, hasta el rechazo violento de situaciones injustas, promovidas por quien intenta manipular sin miramientos, utilizando todos los medios a su alcance para ejercer la violencia bajo todas sus formas.

La única manera de cambiar lo que hemos vivido hasta el presente e independizarnos de nuestra historia personal es pasar sin más dilaciones a *la acción*, lo que supondrá un cambio importante de actitud con respecto a lo que hemos venido sobrellevando al haber entrado en una rutina que ha tenido como único objetivo el sobrevivir a una opresión cada vez más asfixiante.

Es la hora de superar las barreras que han impedido que podamos asimilar los episodios de ese pasado que nos ha marcado con severidad, haciéndonos creer erróneamente que la vida debe ser de una sola manera.

Hasta que hoy, movidos por una fuerza incontenible, estamos dispuestos a actuar en nuestro propio beneficio; lo que no es una postura egoísta, sino una simple demostración de nuestra necesidad de recuperar una autoestima que fue intencionadamente dañada.

Nuestro archivo de la memoria es ni más ni menos que eso. Una historia que nos ha tenido como protagonistas, y que puede a su vez estar cargada de

episodios que no queremos recordar, pero que vuelven una y otra vez a nuestra mente, sin permitirnos avanzar ni entender que esos hechos ya hace tiempo que forman parte de nuestro pasado.

## **Un tiempo distinto**

Ahora es un tiempo distinto. Ahora es nuestro tiempo. Ahora es el tiempo de la reflexión, es el tiempo de liberarnos de todas las presiones que sufrimos en nuestro diario vivir, ya sea bajo la forma de manipulación o bajo las formas más encubiertas de violencia tanto física como psicológica.

Si de esa historia personal podemos aprender algo que nos ayude en el presente a ser mejores personas, bienvenido sea, pero no quedemos aferrados a ese pasado aunque haya sido mejor que el presente que estamos viviendo, porque no lograremos más que recrear en nuestra mente las vivencias de esa época de nuestra vida.

Cambiamos la estrategia. A partir de ahora aceptemos que todos tenemos un pasado. Ése que es nuestro y que no podemos cambiar.

Pero, a partir de ahora, establezcamos un compromiso con nosotros mismos para dedicar un tiempo en nuestra agenda diaria a intentar resolver nuestros problemas de uno en uno, paso a paso, pero no evitando ya afrontar los conflictos que de forma natural aparecen en la apasionante experiencia que significa vivir.

## **Darnos el espacio necesario**

Es probable que en el primer intento no podamos resolver todos nuestros conflictos. El no apresurarse, el darse el espacio necesario para tener una visión de conjunto de cuál es nuestra problemática, es una señal de madurez.

Ello nos permitirá actuar con flexibilidad, adaptándonos a las circunstancias de la mejor manera posible, tomando decisiones que nos lleven a alcanzar las consecuencias que nosotros queremos que tengan, no sólo sobre nuestra vida, sino también sobre las de las personas a quienes afecten nuestros actos.

Lo importante es no postergar más el análisis de cómo estamos viviendo, porque corremos el riesgo de perpetuar un estilo de vida al cual nos acostumbraremos, perdiendo la noción de lo que está bien y de lo que está mal, más allá de que nadie es dueño de la verdad. Pero aquí se trata de nuestra verdad, de esa que solamente cada ser humano sabe, siente y sufre.

Nuestro tiempo pretérito incide espontáneamente y sin que nosotros lo busquemos específicamente en cada una de las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida. Nadie tiene la obligación de alcanzar su bienestar, si así lo desea. Los adultos tenemos el libre albedrío de elegir cómo queremos vivir.

Si consideramos que lo que hoy es nuestra realidad, aun no siendo la excelencia en materia de calidad de vida, es soportable, pues entonces, adelante sin quejarnos y sin plantear cambios en nuestra actitud frente a los hechos.

Pero también puede suceder que por múltiples circunstancias hayamos llegado a la conclusión de que queremos un escenario distinto para comunicar nuestros afectos y nuestras necesidades básicas que nunca fueron contempladas.

No hay recetas universales para erradicar de nuestros pensamientos lo que hemos vivido en el pasado, del mismo modo que no existen fórmulas mágicas para alcanzar el bienestar y la felicidad. Aun así, deben darse ciertas condiciones imprescindibles para que nos podamos plantear un cambio en ese sentido.

Veamos... Si permanecemos en el papel de víctimas frente a las acciones de quien o quienes nos manipulan, es muy difícil que nos podamos siquiera plantear el llegar a ser felices algún día.

## **La estabilidad es la excepción**

El vértigo en el que vivimos, los cambios constantes en las condiciones en que se desarrolla nuestra existencia, hacen que la estabilidad sea la excepción, frente a un mundo que se transforma permanentemente, no dejando siquiera un pequeño espacio para dar una mirada retrospectiva a lo ya vivido, ya sea ésta positiva o negativa para lo que hoy es nuestra necesidad.

La única forma de dar un giro importante a lo que hoy estamos viviendo es comenzar a formularnos preguntas que nos generen inquietud. No un desasosiego desagradable, pero sí que enciendan esa pasión interior que todos los seres humanos guardamos celosamente para poder dar los pasos necesarios hacia una nueva forma de entender nuestra propia vida.

La decisión es individual. La tomamos mirándonos en el espejo del alma, y tomando un café con nosotros mismos, abriendo un diálogo interno que nunca debimos abandonar, o que ha llegado el momento de comenzar, en la búsqueda afanosa de poder encontrar lo mejor de nuestra persona.

Esa parte buena, ese fragmento de nuestra identidad que se destaca por encima del resto, es a lo que debemos aferrarnos para poder actuar con firmeza y de forma independiente a nuestra historia.

Como si hubiéramos sido transportados en un profundo sueño, hoy nos encontramos con una realidad con la que no estamos de acuerdo, ante la cual nos estamos planteando nuestros derechos y también nuestras obligaciones.

Las preguntas mueven los cimientos más profundos de nuestra persona, obligándonos a encontrar respuestas acordes a una verdad que hemos aceptado hasta el presente y que hoy estamos dispuestos a cuestionar.

¿Cuál podría ser la iniciación de un proceso que nos conduzca a la autonomía de pensamiento y a poder tomar las decisiones que consideremos

válidas para alcanzar nuestro bienestar?

Una posibilidad es empezar por ser coherentes con nuestros pensamientos y sentimientos. Eso se traduce en extraer del diálogo interno las conclusiones que nos permitan saber quiénes somos y hacia dónde queremos ir. ¿Estamos viviendo de acuerdo a nuestros principios, o de acuerdo a lo que los demás quieren de nosotros?

Estoy de acuerdo..., muy dura la pregunta, pero absolutamente necesaria para definir si nos hemos de quedar en el mismo lugar para siempre o si hemos comenzado a mover las piezas como si estuviéramos en una partida de ajedrez, con el objetivo de ganar legítimamente este desafío que es la vida y que no se juega dos veces.

Y ¿qué significa ganar? Aquí lo utilizaremos en el sentido de que, a partir de estos cuestionamientos que nos estamos haciendo, podamos llegar a vivir de acuerdo con nuestros códigos éticos y morales y también con nuestros paradigmas y creencias, acuñados a lo largo de nuestra vida.

Claro está que para llegar a ese destino seguramente deberemos reinterpretar el camino ya recorrido, y además deberemos afrontar un entorno que no estará de acuerdo con nuestra voluntad de cambio, pues perderá un territorio que fue usurpado subrepticamente a lo largo de los años con nuestro consentimiento.

## **La hora de la confrontación**

Ha llegado la hora de la confrontación entre nuestro pasado y las consecuencias que ese transitar existencial ha tenido sobre nuestra realidad actual. ¿Cuáles fueron los mensajes sobre los que hemos construido nuestra autoestima, y cuán fuerte es ella hoy? ¿Hemos sido educados para complacer a los demás y para necesitar la aprobación exterior para poder cumplir con nuestros sueños?

No temas responderte. Lo único que lograrás es quizá por primera vez ser auténtico. Te estarás cuestionando tu pasado y los mensajes implícitos en él. Aparecerán sentimientos encontrados, pero son los primeros sonidos de la libertad. De una libertad interior de la cual nadie nos puede privar. De la libertad de decidir, a partir de ahora, cómo queremos vivir.

Las circunstancias de la vida hacen que por distintos motivos nos separemos de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos. No lo tomes como una crítica. Es simplemente una comprobación de cómo nos dejamos manipular por los demás, que intentan programarnos para alcanzar el bienestar de acuerdo a los parámetros que ellos necesitan, despreciando totalmente lo que nosotros podemos precisar.

Esa parte oscura de nuestra actitud frente a la vida es sobre la que tenemos que proyectar una potente luz que nos permita visualizar con total claridad el porqué de nuestro comportamiento sostenido durante tanto tiempo.

Nunca podremos alcanzar el equilibrio emocional, la armonía y la paz espiritual, si nos basamos en los pensamientos y en los sentimientos de otras personas, incluso de aquellas que pretenden lo mejor para nosotros.

## **Una luz potente**

Los caminos son individuales. Los surcos se trazarán con nuestras manos y con nuestra mente. Y así, en total libertad de acción, recorreremos todos los trayectos que sean necesarios y que nos transportarán desde la más profunda oscuridad a deleitarnos con la luz, una luz potente que proviene de nuestro interior y que iluminará el camino del encuentro con lo que durante tanto tiempo hemos ignorado.

El encuentro será con nuestra verdad y con nuestra misión en la vida. Es posible que quien se atribuyó el derecho a manejar nuestra existencia bajo todas las formas de chantaje emocional, violencia o manipulación comience a desmoronarse por su propia inseguridad, ante la firmeza de quienes hemos decidido libremente apropiarnos de nuestra existencia.

Es un momento crucial de nuestro tránsito por la vida. Es el preciso instante en que, por distintas circunstancias, hemos decidido que no queremos permanecer sometidos bajo el yugo de quienes creen que todo lo saben y que todo lo pueden, facilitados por una actitud temerosa de quienes se han convertido con el paso del tiempo en víctimas paralizadas por el temor al abandono, el temor a las penurias económicas, o el temor a la violencia.

Cambiar los modelos o paradigmas de comportamiento nunca resulta sencillo. Sólo que llega un momento en la vida en que nuestro desborde emocional cobra tal magnitud, que esas transformaciones que deben darse de forma progresiva pueden aparecer de forma abrupta.

Crear el propio bienestar es como construir una casa de acuerdo a las necesidades vinculadas al núcleo familiar. Diseñaremos primero un plano y cuidadosamente distribuiremos los distintos ambientes para que respondan a las necesidades de cada uno de los integrantes de ese grupo, respetando su voluntad y dialogando hasta llegar a la mejor decisión al respecto.

La creación del bienestar responde a un esquema similar, donde experimentar que somos quienes tenemos que decidir lo que necesitamos para alcanzar esa meta es una tarea que no podemos ni debemos delegar en nadie. Sólo nosotros sabremos lo que tenemos que hacer y lo que no debemos hacer.

Iniciemos un proceso de escucha de nuestra voz interior, que nos guiará paso a paso, jerarquizando cada vez más lo que pensamos que es justo para nosotros y relegando a un segundo plano las opiniones a las cuales durante tanto tiempo dimos el estatus de verdad absoluta sin reparar si contemplaban nuestro sentir.

## **El precio de ser uno mismo**

Es muy alto el valor de intentar ser uno mismo en la vida. Resulta mucho más sencillo perderse en la multitud y aceptar las opiniones de la mayoría, aunque no coincidan con nuestro criterio ni con nuestra visión del mundo del cual formamos parte. Ir contra lo considerado como normal por casi todos es un acto de valentía que no todos están dispuestos a afrontar.

Pero cuando estamos haciendo el intento de liberarnos de nuestra historia personal, o por lo menos aprendiendo a convivir con los hechos que nos pueden haber marcado negativamente, y por otro lado estamos haciendo todo lo posible para cambiar nuestros vínculos, otorgándonos un lugar de respeto y de reconocimiento de nuestros derechos, el ser uno mismo se convierte en una meta prioritaria.

Y llegamos a ser nosotros mismos mediante la incorporación diaria o periódica de un diálogo que nos permita ir descubriendo las distintas aristas de nuestra persona. Allí aparecerán nuestras virtudes, y también nuestros defectos o debilidades.

Tomar conciencia de ello ya es estar dando forma a una nueva identidad que iremos diseñando a medida que vayamos descubriendo facetas que desconocíamos hasta el presente, y que tallaremos como hace el joyero con el diamante hasta convertirlo en un hermoso brillante.

Las opciones que tenemos ante nosotros no son muchas:

- 1) O NOS QUEDAMOS EN EL LUGAR DONDE ESTAMOS, o
- 2) ABRIMOS NUESTRA MENTE A UNA NUEVA EXPERIENCIA QUE NOS CONDUCIRÁ AL CAMINO DE LA LIBERTAD DE PENSAMIENTO Y DE ACCIÓN.

No podemos dejar de lado que, de todo lo que hoy forma parte de nuestra insatisfacción, una parte muy importante de ello se ha debido a que hemos consentido que nuestra vida fuera así, o por lo menos no hemos opuesto la menor resistencia comunicando nuestro desagrado por lo que vivimos.

No se trata de que obcecadamente enarbolemos ahora la bandera de la libertad y del ser uno mismo y demos por tierra con todos los conceptos y pensamientos de los demás.

## **¿A quién debemos escuchar?**

No es eso lo que pretendo trasmitirte. Lo que quiero que comprendas es que cuando existe una contradicción entre lo que piensan los demás y lo que pensamos nosotros que es mejor para nuestra vida, siempre nos planteamos la pregunta siguiente: ¿qué camino debo seguir?

Y aquí sí pesa, y mucho, nuestra historia personal. ¡Respóndete cuántas veces has relegado tu opinión en función de la de los demás, y cuántas veces has seguido el camino que consideraste como aquel que reflejaba la fidelidad a tu compromiso con el bienestar y con la felicidad!

Si invariablemente nos hemos acostumbrado a ofrecer la autoridad sobre nuestra vida a los demás, nos resultará muy difícil tomar decisiones que reflejen nuestro verdadero sentir, pero aun así estamos a tiempo de experimentar la brisa fresca que significa decidir por uno mismo, recogiendo opiniones o experiencias, pero siendo nosotros quienes finalmente tengamos la última palabra.

Si reflexionamos sobre todo esto que estamos hablando en este capítulo, veremos cómo nuestro pasado se hace presente constantemente si no le ponemos un freno de una vez por todas. Porque esa presencia habitualmente es para paralizarnos, es para susurrarnos que nos quedemos donde estamos, porque no tenemos el suficiente valor ni la suficiente motivación como para hacer de nuestra vida algo diferente.

## **Esforzarse vale la pena**

Hablamos de un mensaje negativo que tenemos la obligación de erradicar, porque más allá de las dificultades que todos podamos tener en generar espacios de libertad, pensamientos nuevos y una concepción de la vida totalmente diferente, el esfuerzo vale la pena, porque todo ser humano guarda un potencial que duerme allí, en los lugares más recónditos de nuestra mente, a la espera de ser rescatado y puesto al servicio de nuestras más genuinas y sanas ambiciones de vivir mejor.

No le temamos, pues, al pasado, por más que haya podido dejarnos heridas que aún nos duelen y que nos hacen dudar de nuestro valor y, sobre todo, de la conveniencia o no de introducir cambios en nuestra forma de vivir.

Sólo en la intimidad de la conversación a la cual nos hemos convocado para conocernos mejor, para ser sinceros acerca de nuestro pasado, de nuestro presente y, fundamentalmente, de nuestro futuro, surgirá la necesidad de tomar algunas decisiones que podrán cambiar de manera definitiva lo que hemos vivido hasta el presente.

Esa confianza en nosotros mismos, que surge espontáneamente al recorrer las distintas etapas de nuestra vida, al conocernos más en profundidad, hace crecer nuestra autoestima, hace que nos valoremos en nuestra justa medida, promueve y nos incita a expresarnos con libertad acerca de todo lo que nos gusta y acerca de todo aquello que no nos es agradable.

Tomar un café con uno mismo nos impulsa a generar y a crear un mundo nuevo para nosotros, un mundo en el cual ocupamos un lugar que es considerado antes que nada y antes que nadie por nuestra propia persona.

Pero también una autoestima saludable es una tarjeta de presentación, que tiene como resultado que las demás personas sepan marcar su distancia,

respetando lo que hemos resuelto que es mejor para nuestra vida.

En aquellos casos en que quienes conviven con nosotros no se hayan dado cuenta de nuestros cambios, una sana autoestima nos impulsará a establecer límites para no ser invadidos nunca más. He aquí alguno de los beneficios de esta experiencia única en su género que nos acerca al mejor conocimiento de nuestro destino.

Engañarse a uno mismo es caer en la propia trampa que hemos construido, dando la espalda a aquello que sentimos como irrenunciable para poder alcanzar nuestro bienestar, alejándonos cada vez más de esa meta. Asirse fuertemente a nuestros principios y a nuestros códigos éticos y morales será la guía que tendremos para no equivocarnos y para no fallarnos en el intento de vivir tal cual lo entendemos hoy por hoy.

Quizá el tiempo nos haga cambiar. Muchas cosas se transforman a lo largo de la vida. La ética y la moral no, pero nuestras creencias y nuestros paradigmas probablemente queden obsoletos mucho antes de que los podamos volver a revisar. Nos guste o no, ése es el ritmo enloquecedor en el que vivimos.

Pero nuestra brújula siempre indicará el norte, y los vientos, por más tempestuosos que sean, no podrán destruir nuestro profundo deseo de respetar y de ser respetados, más allá de todas las modas y de todos los intentos de ser manipulados o chantajeados emocionalmente.

Crear que estamos viviendo bien, cuando en realidad es todo lo contrario y nosotros sabemos que es así, es engañarse y maniatar todo pensamiento tendente a cambiar esa situación. Es sin duda el daño más profundo que puede hacerse un ser humano a sí mismo.

En este punto la agresión no viene desde fuera, sino que, increíblemente, somos nosotros mismos quienes nos ofendemos, ofreciendo una muy pobre imagen de lo que debe ser una mujer o un hombre.

La pérdida progresiva del respeto por nuestra condición, sea cual sea, nos conduce a tratar de ocultarnos a los demás, con la convicción de que no estamos a la altura de los otros o que jamás podremos intervenir sin desmerecer en una conversación, porque supuestamente las otras personas presentes manejan esos temas mucho mejor que nosotros.

Y cada uno es como es, y nadie está obligado a dominar, por ejemplo,

todos los temas que pueden tocarse en una conversación. Seguramente, como nos pasa a todos, hay temas que dominamos perfectamente, y hay otros en los cuales podemos participar aunque no seamos expertos.

Pero sucede que las personas que han perdido el respeto por sí mismas consideran que ni siquiera pueden participar, para no caer en un supuesto ridículo que los deje en evidencia. Sentir de esta manera nos debilita severamente, anulando cualquier intento de motivación por hacer algo diferente de nuestra vida.

Nuestro pasado juega a veces en contra y a veces a nuestro favor, pero postergar indefinidamente lo que nos está causando un malestar importante sólo consume nuestras fuerzas, no permitiéndonos avanzar, en el sentido de ser creativos para nuestra propia vida.

Poner en orden nuestra casa interior nos ayudará a establecer las prioridades, indicándonos qué irá primero y qué puede esperar en esta aventura en la que nos estamos internando para cambiar definitivamente nuestra manera de relacionarnos con el mundo exterior.

Plantearnos lo que queremos para nuestra vida y lo que no deseamos para ella nos ubicará en la senda correcta, porque el único trabajo que nos queda a partir de esas interrogantes es ser coherentes con nuestros pensamientos.

No debemos fijarnos si otras personas que están en la misma situación que nosotros han sido capaces de resolver su realidad de una determinada manera. Las comparaciones habitualmente nos ponen en un plano de inferioridad, realzando la valentía y el coraje de los demás y poniendo de manifiesto una vez más el sentimiento de minusvalía y nuestra imposibilidad de afrontar lo que nos está oprimiendo día a día.

Si nuestra historia personal nos condena a tener un comportamiento pasivo, por lo cual no somos capaces de defendernos de las agresiones de las que somos objeto de forma constante, ha llegado el momento de erradicar definitivamente de nuestra mente la actitud de víctima de la vida.

Es prácticamente imposible que una persona que vive asumiendo el papel de víctima de quien lo manipula, o de quien ejerce todo tipo de violencia contra ella, pueda acceder a su bienestar si no cambia radicalmente su postura frente a la vida.

Es frecuente que frente a distintas circunstancias podamos sentirnos

transitoriamente como víctimas de sucesos que impactan en nuestra cotidianidad. Pero una cosa es que seamos víctimas de acontecimientos circunstanciales, y otra muy diferente es el sentirse víctima de una conspiración contra nuestra persona que no nos permite vivir libremente.

Una persona que asume el papel de víctima, en lugar de vivir con alegría, resiste estoicamente el paso del tiempo, sin atinar a comprender o a evaluar si ésta es la manera que siente y entiende que debe vivir.

Cuando todo es un problema, cuando cada cosa que sucede de forma imprevisible es tomada como una agresión personal, vivimos no sólo reaccionando con ira y con encono, sino que progresivamente vamos entregando a todos esos sucesos el poder de dominarnos absolutamente.

## **Buscar lo que queremos que nos pase**

De ese modo perdemos el control de nuestra vida, quedando a merced de lo que nos ocurre y generando una frustración profunda por lo que no nos sucede; estando siempre a la espera de que los acontecimientos se den desde fuera hacia adentro, cuando en realidad es todo lo contrario. Somos nosotros los que tenemos que ir en busca de aquellas cosas que queremos que nos pasen.

Yo no quiero que estés las veinticuatro horas sonriendo si no lo sientes. Pero tampoco lo contrario, que estés siempre con el rostro contraído y con gesto adusto a causa de todas las cosas que te pasan. Si queremos que nuestra vida cambie, pongamos manos a la obra y reubiquemos a cada persona en su justo lugar, jerarquizando antes que nada nuestro derecho al bienestar y a ser respetados cabalmente.

Dejemos nuestro pasado a un lado momentáneamente. Centrémonos en el presente y en el futuro que queremos construir. Aprendamos a comunicar adecuadamente lo que sentimos y lo que queremos que los demás sepan de nosotros. Y vayamos al encuentro de nuestra libertad.

Una libertad que se expresará a través de la toma de decisiones, de las cuales la más importante será descubrir lo mejor de nuestra persona. Estamos llegando al final de este capítulo que nos ha hecho revivir el pasado, una época de nuestra vida que no tiene marcha atrás y de la cual únicamente podremos extraer enseñanzas para no cometer los mismos errores.

Pero seguramente en ese pasado también hay éxitos y muchas situaciones vividas que han sido gratificantes y en las cuales nos tenemos que apoyar para dar solidez al pensamiento y a la acción que pondremos en marcha para elevar nuestra autoestima y hacer valer nuestro derecho a vivir en consonancia con nuestras metas y objetivos.

Te espero en el próximo capítulo. Descansemos y reflexionemos ahora acerca de nuestro presente y del tiempo que vendrá. Créeme..., vale la pena.

## **CAMBIEMOS LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN**

Hablar no es comunicar. Oír no es escuchar. Comunicar es transmitir nuestros sentimientos a quien esté dispuesto a recibirlos, en el marco de referencia de lo que hoy cada uno está viviendo. ¡Así como comunicar puede llegar a ser una estrategia, saber respetar el contenido de nuestro mensaje es un don que sólo algunas personas poseen!

Doctor WALTER DRESEL

Pues sí, aquí nos encontramos, dispuestos a revisar nuestras formas de comunicación. ¿Cómo lo hemos hecho hasta el presente? ¿Estamos conformes con los resultados obtenidos? Si la respuesta es positiva, adelante, porque hemos encontrado seguramente la vía que nos ha permitido llegar exactamente a donde nos habíamos propuesto, con los consiguientes resultados favorables a nuestra intención.

En caso contrario, a partir de esta página intentaremos encontrar nuevos caminos para la comunicación cotidiana, sobre todo cuando nos gana la insatisfacción, la ira o el enfado frente a situaciones que no hemos creado y de las cuales tampoco nos sentimos responsables, más allá de las repercusiones que puedan tener en nuestro estado de ánimo.

También tendremos que encontrar las formas de manifestar aquello que sentimos, en circunstancias en que no estemos para nada de acuerdo con nuestros interlocutores, a pesar de que, siendo ésa la situación, debamos afrontarlos con argumentos convincentes que nos den la razón, o por lo

menos que nos permitan negociar una posición favorable a aquello que hemos determinado como lo mejor para nuestra vida.

## **¿Cuáles son nuestras formas de comunicación?**

Estamos ante la mejor oportunidad de evaluar cuáles han sido hasta el presente nuestras formas de comunicación, desde el lenguaje verbal hasta nuestro lenguaje corporal, de forma independiente de como lo han hecho quienes conviven con nosotros y de cuáles han sido sus intenciones respecto a la forma en que reaccionamos ante sus demandas.

En términos generales y atendiendo al desarrollo que hemos hecho en esta obra, los manipuladores son individuos que por alguna razón se han apartado de una actitud fraterna, eligiendo la agresión y el abuso como forma de expresar su sentir, puesta al servicio únicamente de sus propósitos, en detrimento de quien o quienes comparten la existencia con ellos.

La naturaleza humana nos conduce a ser solidarios y receptivos ante las necesidades de quienes comparten nuestro quehacer cotidiano. Fenómenos externos a nosotros, ajenos muchas veces a nuestra voluntad, modifican nuestro comportamiento, encaminándonos a una actitud defensiva frente a las agresiones que recibimos sin justificación alguna.

Este progresivo deterioro de la comunicación nos hace perder la condición humana, descendiendo en la escala zoológica hasta llegar a tener comportamientos similares a los de los animales inferiores, donde la ley del más fuerte establece la diferencia ante los más débiles.

Surge entonces la necesidad de pensar profundamente acerca de qué está sucediendo con nosotros. No sólo diseñar un espacio para pensar nos ayudará a descifrar los códigos con que nos estamos manejando, sino que objetivamente también estaremos en condiciones de emitir juicios acerca de quienes intentan apropiarse de nuestra libertad, utilizando todos los medios a su alcance sin medir las consecuencias de los mismos.

## **Cambiar la estrategia**

Si hasta el presente la forma de comunicarnos no ha arrojado los resultados que pretendemos, se impone cambiar la estrategia para poder acceder a un mejor estilo de vida para nosotros, a la vez que intentaremos, a partir de ahora, ser más precisos en los mensajes que enviamos.

Ya no podrá utilizarse más la excusa de que no hemos sido claros en nuestras propuestas, poniendo de manifiesto la postura de que quien recibe nuestros recados por alguna razón no está dispuesto a escucharlos.

Esto será también para nosotros una prueba concluyente de si el fallo está en cómo enviamos el contenido de lo que queremos transmitir, o si el problema está en el receptor, que por distintas circunstancias no considera conveniente dar curso a nuestras solicitudes.

Para que una conversación se convierta en una discusión, se necesitan dos personas que alimenten la mutua agresión, sin poder prever de antemano cuál será el final de este enfrentamiento.

Esta somera descripción de lo que sucede cuando la comunicación se torna violenta es mucho más frecuente de lo que solemos creer, y solamente un entrenamiento para aprender a mantenernos en equilibrio y no responder con agresividad ante la provocación de la que somos objeto atenuará las consecuencias de esta modalidad absolutamente destructiva de comunicación humana.

Habitualmente reaccionamos frente a una agresión verbal respondiendo de la misma forma, e intentamos defendernos de una agresión física poniendo a resguardo nuestro cuerpo. Pero lo que más daño nos provoca es la sutil violencia psicológica, que va destruyendo nuestra autoestima, sometiéndonos a una dependencia de la cual resulta muy difícil liberarse.

Si frente a la agresión de quien pretende manipularnos actuamos

automáticamente, es muy probable que nuestra actitud sea similar, generando una espiral de discusión creciente que puede culminar en una agresión física proveniente de cualquiera de los dos lados, aunque ésa no haya sido la intención inicial.

## **Fluye sangre por nuestras venas**

Esta actitud, que a primera vista parecería la lógica dado que «*fluye sangre por nuestras venas*», como reza el dicho popular, no resuelve absolutamente nada, pues ninguna de las dos partes en pugna admite la posición de su oponente, culminando la discusión y la agresión con ambos absolutamente agotados y sin haberse podido comunicar adecuadamente.

Las divergencias aumentan así de forma desproporcionada, y cada vez que una de las partes intenta comunicar algo a la otra, se genera esta suerte de batalla en la que triunfa el más fuerte, el que detenta el poder, el que es capaz de ejercer el chantaje emocional y poner en práctica todos los tipos de violencia conocidos.

La otra parte, la que sale vencida del enfrentamiento, cada vez parece tener menos argumentos, menos herramientas para abordar una nueva discusión, y generalmente termina por ceder todos los espacios con tal de evitar estas guerras que lo destruyen y no le permiten recuperar el territorio perdido. Esto es lo que nos proponemos cambiar.

Únicamente podemos trabajar sobre nuestra actitud, siendo excepcional que los demás cambien por el solo hecho de que nosotros se lo proponamos. Deberemos trabajar sobre nuestra visión de la realidad para transformar la comunicación que hasta el presente ha sido una batalla tras otra en un diálogo fructífero en el cual podamos negociar posiciones que conformen a los actores.

Una vez que hayamos hecho el esfuerzo y el intento de mejorar nuestra comunicación, si quienes reciben nuestros mensajes no se avienen a modificar su actitud violenta, también estará en nuestras manos el tomar decisiones que nos alejen definitivamente de quienes tanto daño nos están haciendo, sin reparar en las consecuencias que su manera de actuar tiene

sobre nuestra persona y en nuestra autoestima.

## **El estado de beligerancia constante**

Queda claro que al manipulador poco le importan las consecuencias de su actitud sobre su víctima, depositando en ella la responsabilidad de tomar en algún momento la decisión de permanecer en ese estado de beligerancia para siempre o de tomar caminos alternativos que le permitan recuperar su derecho a la libertad.

Como tantas cosas en la vida, necesitamos un plan de acción y una estrategia para analizar hasta en el más mínimo detalle qué es lo que está sucediendo en nuestra vida, y por qué terminamos la jornada, sea de trabajo o de descanso, agotados de discutir y de oponernos a lo que consideramos como agresiones de todo tipo, que no merecemos y que no conducen a nada positivo para nuestros intereses.

Pueden pasar años hasta que reconozcamos que lo que nos cansa no son las horas de trabajo ni el estrés que significa llevar a cabo nuestra tarea, sino que lo que nos quita la fuerza son las discusiones constantes acerca de temas que ni siquiera consideramos de real importancia.

## Las controversias estériles

Pero quien quiere la confrontación permanente trae a la mesa de disputa de forma reiterada cualquier tema, buscando exasperarnos y de ese modo hacernos perder el control, iniciando de forma continua controversias estériles que no nos permiten llegar a ninguna conclusión y sí quitamos la motivación para poder innovar o crear escenarios mejores para nuestra existencia.

Ésa es la razón por la cual muchas personas, tanto hombres como mujeres, no desean regresar a su hogar después de la jornada de trabajo, porque saben que por cualquier motivo se iniciará una ronda de altercados que se suceden día a día y que ya no tienen una causa específica, sino que se desencadenan por la falta de comunicación, ya sea porque hay alguien que no está dispuesto a escuchar o porque hay alguien que se comunica tan mal que despierta la ira del otro.

Como de este modo no se puede seguir viviendo, y eso seguramente te queda claro tanto a ti como a mí, hemos de cambiar la estrategia, para tener la certeza de que hemos hecho el máximo esfuerzo por nuestra parte, para que la comunicación sea diferente y nos permita también llegar a otros resultados.

EL PRIMER PASO a dar es ubicar las piezas correctamente en el tablero. Es decir: *¡somos protagonistas de una situación con la que no estamos de acuerdo!*

- 1) ¿Qué papel desempeñamos en esta comunicación que estamos analizando? (Obsérvese que podemos estar hablando de cualquiera de los ámbitos de nuestro desempeño cotidiano.)
- 2) ¿Qué cosas nos molestan de esa comunicación?

Éste es un paso de reconocimiento del escenario donde se desarrollan los hechos cotidianamente, y no estamos aún en condiciones de emitir juicios de valor al respecto, pues cabe la posibilidad de que seamos nosotros los que provocamos situaciones que exasperan a quienes comparten con nosotros su tiempo y su vida.

EL SEGUNDO PASO se fundamenta en mirarnos en el espejo del alma y ver cómo nos sentimos frente a una comunicación que ha sido mala, violenta e infructuosa durante tanto tiempo. ¿Qué sentimientos despierta en nosotros lo que vivimos a diario?

Este punto es importante, pues lo que venimos experimentando durante años quizá pueda provocar en nosotros desde la compasión hasta el odio irreconciliable.

Reconocer esos sentimientos nos permitirá trabajar para cambiarlos, si llegamos a la conclusión de que estamos equivocados, o a tomar decisiones que nos amparen en el derecho a vivir de una forma diferente a la vez que a no soportar más el asedio constante a que nos vimos sometidos durante tanto tiempo.

EL TERCER PASO tiene relación con la respuesta a una pregunta que necesariamente debemos hacernos periódicamente delante de nuestra taza de café: *¿Qué necesitamos para sentirnos bien?*, en este caso aplicado al contenido de la comunicación que llevamos a cabo en nuestra vida diaria.

Nuestros sentimientos están muy ligados a las necesidades individuales que cada uno tiene para alcanzar el bienestar y la armonía internos. Por eso nunca está de más que nos interroguemos una y otra vez al respecto. Del mismo modo como los seres humanos cambiamos a través del tiempo, también lo pueden hacer tanto los sentimientos como las necesidades que nos hagan alcanzar el equilibrio emocional deseado.

Una vez que hemos recorrido estos tres primeros pasos cuidadosamente, estamos en condiciones de abordar:

EL CUARTO PASO, que consistirá en solicitar al o a los receptores de nuestra comunicación un cambio de actitud para con nosotros, no solamente en el contenido de lo que dicen, sino también en la forma en que lo hacen,

dejándoles saber que el modo que han utilizado hasta el presente nos ha lastimado, y que esta solicitud es también el primer movimiento que hacemos rumbo a un cambio definitivo en la manera de vincularnos.

Esto debiera funcionar como una ruta que tiene dos sentidos: uno de ida y otro de vuelta. Es decir, este esquema que podemos utilizar para determinar y aclarar nuestros sentimientos también es de extremada utilidad para el manipulador, siempre y cuando él esté dispuesto a reconocer su modo de actuar y contribuya con su propio esfuerzo a reparar las asimetrías que históricamente se han dado en la relación entre el que manipula y su víctima.

## ¿Quién predomina?

Una baja autoestima promueve comunicaciones improductivas. Cuando somos manipulados o se ejerce sobre nosotros todo tipo de violencia, hay una persona que predomina notoriamente sobre nuestro intento de transmitir lo que necesitamos.

También puede suceder, y es bueno que lo reconozcamos, que en algunas circunstancias podemos ser nosotros los que intentemos manipular a nuestro interlocutor, utilizando argumentos que provocan la reacción del mismo.

Lo cierto es que las comunicaciones ineficaces e insuficientes culminan en verdaderos desastres a todos los niveles donde se producen.

Si bien lo ideal es aplicar los principios de la negociación bajo el esquema de gana/ganas, es decir, donde ambas partes obtienen un beneficio de esa verdadera transacción, lo que sucede habitualmente es que cuando el más fuerte detecta los puntos más débiles de su oponente, lo envuelve en una red de la cual es muy difícil escapar.

De ese modo el dominio se extiende, obligando a quien es avasallado a delinear una táctica que le permita dialogar de igual a igual con su interlocutor.

Esto lo veremos con más detalles en el próximo capítulo, donde aprenderemos a negociar con efectividad.

No resulta sencillo aceptar que la comunicación no se limita solamente a hablar, sino que el contenido de la misma tiene que reflejar nuestros pensamientos y nuestros sentimientos cabalmente. Para lograr una comunicación adecuada, es absolutamente necesario que tomemos conciencia de cuáles son nuestras limitaciones, más allá de las características que exhibe el receptor de nuestros mensajes.

## La búsqueda de la armonía

La inseguridad y la falta de autoestima impactan muy duramente en el modo en que nos expresamos y, por encima de todo, en la fuerza y en la convicción de lo que pretendemos transmitir. En la búsqueda afanosa de la armonía, permitimos todo tipo de invasiones a nuestra territorialidad, negando durante mucho tiempo la realidad y lo que nos está sucediendo de forma permanente.

Es obvio que *la armonía basada en la cesión indiscriminada de nuestros espacios es una mera ilusión*, provocando un desgaste emocional que culmina con la pérdida absoluta del control de la situación que estamos viviendo.

No sólo el lenguaje verbal es fundamental, sino que también el gestual es importante, debiendo por nuestra parte analizar no solamente la postura de quien se está dirigiendo a nuestra persona, sino también cuál es la actitud que nosotros asumimos en cada situación en particular.

Si sufrimos el intento de los demás por dominarnos a través de la violencia psicológica, traducida en una crítica ácida respecto a nuestra forma de pensar o de actuar, o sufrimos amenazas que configuran un chantaje emocional, es imprescindible y urgente que rescatemos la confianza y el respeto por nosotros mismos.

¿Cuál es el límite? Cada uno tendrá que descubrirlo. *¿Hasta dónde estamos dispuestos a tolerar el abuso y la agresión indiscriminada?* También depende de una decisión personal al respecto. Seguramente hay muchas cosas en juego, en un vínculo que presenta estas desigualdades, que actúan en contra de nuestro genuino derecho a expresar nuestro consenso o nuestra disconformidad.

Es bueno recordar que nunca es tan importante la actitud de los demás hacia nosotros como la forma en que reaccionamos frente a los hechos en los

cuales nos vemos involucrados.

El impacto que el manipulador tiene sobre nuestros sentimientos dependerá de los mecanismos de defensa que tengamos para soportar el asedio constante y los distintos tipos de violencia de los que podemos ser objeto.

La distancia que existe entre el trato que recibimos y nuestra respuesta es una zona donde la reflexión se impone, y la toma de decisiones trascendentes puede volcar nuestro comportamiento hacia cambios importantes que nos permitan proteger nuestros sentimientos.

## **¿Cómo preservar nuestro bienestar?**

Ahora miremos hacia nuestro interior. *¿Cómo reaccionamos cuando nos sentimos acorralados? ¿Estamos en condiciones actualmente de defender nuestros límites? ¿Sabemos cómo responder para preservar nuestro bienestar?*

Vamos a contestarnos con sinceridad. Éste es el momento para evaluar cómo estamos viviendo y qué es lo que pretendemos para nuestro futuro. De nuestra actitud, y solamente de ella, va a depender la manera en que nos conduciremos de aquí en adelante.

Como a vivir mal también nos acostumbramos, es frecuente que necesitemos que alguien nos llame la atención sobre la forma en que estamos soportando situaciones que hace ya mucho tiempo debimos haber resuelto de una manera diferente.

Es que siempre creemos que dando nuevas oportunidades la realidad cambiará, y eso no es más que un nuevo espejismo que culminará en otra experiencia de fracaso y frustración, al comprobar que somos objeto de reiteradas agresiones que no tenemos por qué seguir tolerando.

El enfado, la ira y el rencor van ganando nuestros sentimientos y ya no seremos objetivos en el análisis de la situación que estamos viviendo.

Por eso es conveniente no llegar a esas etapas que no nos permiten ser ecuánimes en nuestro análisis, porque el encono y el odio obnubilan nuestro pensamiento, y el deseo de liberarnos de ese estilo de vida ya no tiene límites, haciéndonos capaces de tomar decisiones intempestivas de las cuales podemos arrepentimos en el futuro.

## El sabor del café

Tomar un café con nosotros mismos y paladear su sabor en los momentos críticos de nuestra vida es sinónimo de hacer un paréntesis en lo que venimos sobrellevando y resistiendo para evaluar qué camino hemos de tomar.

Pondremos en los platillos de la balanza lo que sentimos y somos capaces de dar, por un lado, y lo que recibimos, por el otro. Del diálogo interno y de la reflexión profunda sobre lo que queremos para nuestra vida emergerá la decisión que mejor interprete nuestras necesidades.

En ese contexto pueden surgir respuestas a preguntas que quizá hace mucho tiempo que nos venimos haciendo. Hoy la disposición a abrir las puertas del alma nos permite visualizar y comprender el porqué de nuestra conducta.

Los conflictos son naturales en las relaciones humanas, pero es posible que la tensión que significa afrontarlos nos haya alejado una y otra vez de la posibilidad de aceptar que estábamos involucrados en ellos.

El «*todo está bien*» no sólo está excluyendo la posibilidad de cambiar lo que no queremos para nuestra vida, sino que nos induce a acumular odios cada vez que no somos capaces de resolver los problemas que se nos presentan.

## **Darse cuenta a tiempo**

Postergar no resuelve nuestros conflictos; es más, los agrava, por eso cuanto antes nos demos cuenta de que no debemos seguir escondiendo nuestros sentimientos por temor a la desaprobación o al juicio crítico de quien se ha apropiado de nuestra identidad, más estaremos cuidando nuestra salud mental y nuestro equilibrio emocional.

No hay relación del tipo que sea que no presente conflictos a medida que el tiempo va transcurriendo. Esto está implícito en la naturaleza humana, y hasta cierto punto es positivo y constructivo que los seres humanos tengan posiciones y posturas diferentes frente a un mismo tema.

Las cosas se complican cuando uno de ellos se cree el dueño de la verdad y ejerce un poder ilimitado sobre los demás, intentando por todos los medios imponer su criterio a cualquier precio. Los conflictos que no se resuelven generan un alejamiento progresivo entre las personas, que sienten que se abre una brecha cada vez mayor entre ellos en la medida que no logran entenderse.

Se sobreentiende que para poder resolver cualquier tipo de conflicto se requiere, en primera instancia, que ambas partes estén dispuestas a revisar su posición y luego a negociar una solución que sea satisfactoria, permitiendo de esa manera tener la sensación de que ha habido un avance en la comunicación que se ha establecido.

Pero aquí estamos hablando de todos nosotros, o de cualquier persona que pueda tener sentimientos contradictorios acerca de cómo percibe el escenario donde se desarrolla su existencia. La comunicación está estrechamente ligada a los sentimientos, y a su vez éstos expresan la alegría o la tristeza ante los hechos de nuestra vida.

## **Las emociones guían nuestro camino**

Las emociones nos marcan el camino, porque ellas nos guían y nos indican si estamos viviendo en armonía o si el desequilibrio es una característica de nuestros vínculos que debemos corregir de manera urgente.

Las emociones actúan sigilosamente advirtiéndonos de que algo no va bien, y en la medida que no les prestamos atención, su mensaje se hace cada vez más intenso a través del dolor y del infortunio por no poder llegar a vivir de acuerdo con nuestros principios éticos y morales.

Las emociones y los sentimientos son las voces del cambio, son los sonidos que provienen de lo más íntimo de nuestro ser para alertarnos acerca de los derechos y deberes que tenemos los seres humanos, además de la imperiosa necesidad de comunicar aquello que sentimos como lógico y natural para nuestro bienestar.

Se trata de no continuar viviendo a medias tintas. Se trata de definir con claridad lo que más se identifica con nuestra manera de ser y lo que representa mejor nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. Es fácilmente entendible que un individuo pueda satisfacer sus expectativas en la medida que esté dispuesto a dar lo mejor de su persona para ello.

De ahí que mirarse en el espejo del alma signifique reclutar las aristas más destacadas de nuestra personalidad para afrontar las relaciones conflictivas, del mismo modo que el general de un ejército selecciona a sus mejores soldados para una ofensiva con la esperanza de salir triunfante de la misma.

Las relaciones con personas manipuladoras representan una amenaza para nuestro equilibrio emocional y para nuestra armonía interior. Las emociones son sólo el fiel reflejo de cómo interpretamos nosotros lo que nos sucede a diario.

Cuando la angustia, la ansiedad y el insomnio, entre otros síntomas, se apoderan de nuestro cuerpo y de nuestra mente, es porque ha llegado el momento de poner fin definitivamente a este suplicio.

## **¡Basta de excusas!**

Ya no puede haber más dilaciones, ya no puede haber más excusas, salvo que nuestra autoestima haya caído de forma tan estrepitosa que no nos importe si nuestros cuerpos físico y emocional se dañan irreversiblemente.

Yo quiero imaginar que no es ésta tu forma de pensar y que mantienes intacto tu instinto de conservación, que te llevará a defenderte frente a la agresión o frente a cualquier otro género de violencia.

Claro que existen atajos que muchas personas utilizan para no ver sus problemas con la claridad meridiana que éstos se merecen, volcándose entonces en todo tipo de adicciones que distraen su atención, postergando de forma indefinida el enfrentarse a su realidad y tomar el mando de sus sentimientos.

Si no logramos comunicar lo que sentimos y en cambio vamos acumulando enfado, rencor y sentimientos de fracaso, es muy probable que en determinado momento esa pesada carga que nos acompaña día y noche termine desbordándonos y haciéndonos perder el control de nuestros actos, induciéndonos a conductas que no encajan con nuestro modo habitual de ser.

## **Contar hasta diez es sabio**

Una estrategia adecuada será no responder en los momentos en que la ira gana nuestra mente, sino esperar a que los ánimos se aplaquen para luego, con mesura y con la serenidad necesaria, tratar de utilizar nuestras mejores habilidades para comunicar y negociar aquellos aspectos en los que nos sentimos avasallados.

La vida con un manipulador es, sin duda, muy difícil de sobrellevar. Pero diversos motivos, que van desde el estatus social hasta el temor al abandono, desde la inseguridad económica hasta el tratar de mantener la familia supuestamente bien organizada, hacen que neguemos aquello que estamos sintiendo.

Buscamos todo tipo de subterfugios para convencernos de que lo que vivimos no es bueno, pero tampoco es tan malo como para tomar medidas de forma urgente.

Este abandono de nuestra responsabilidad para con nosotros mismos hace que tengamos que vivir una vida simulada, en la que la sonrisa es forzada y donde nos comprometemos a compartir un mundo exterior en el que nadie se entere ni por asomo de lo que podemos estar viviendo.

Como mecanismo de defensa quizá sirva durante un tiempo, pero el desgaste emocional que ello conlleva termina destruyéndonos totalmente.

Pregúntate una y otra vez si esto es lo que quieres para tu vida, y si no es así, pues sigamos buscando las causas de la aceptación de condiciones existenciales que no reflejan en lo más mínimo nuestras más preciadas aspiraciones.

Todos tenemos derecho al bienestar, y todos tenemos también el compromiso de expresar con claridad lo que sentimos. Por bien que nos conozcan quienes se están aprovechando de nuestras debilidades, eso no nos

quita la responsabilidad de gritar con viva voz nuestra disconformidad con la manipulación de la que somos objeto por parte de quien o de quienes intentan permanentemente ejercer la violencia en nuestra vida.

## **Callarse es un error**

Si hasta el presente no hemos sabido advertir a quien nos hace sufrir del daño que nos está causando, a partir de ahora no nos callaremos más, y frente a cada agresión o cada desprecio que podamos recibir, nos defenderemos con altura, con hidalguía y con entereza.

Verás como no sólo tu cuerpo emocional mejora significativamente, sino que también tu cuerpo físico recobrará la energía vital imprescindible para su funcionamiento armónico.

Aceptar que las emociones negativas forman una parte inseparable de nuestra aventura de vivir es también un signo de madurez, y el aprender a manejarlas, una señal de crecimiento personal.

Si la comunicación hace tiempo que está fracasando porque no encontramos la manera de hacer llegar nuestros mensajes de forma adecuada, o por lo contrario el destinatario de los mismos no está dispuesto a escucharnos, los sentimientos que ese distanciamiento generan se vinculan a una amenaza real para nuestra estabilidad.

Pero aunque al principio pueda parecer que esto es muy grave, que en realidad sí lo es, también es un sentimiento liberador en la medida que ahora sabemos a lo que nos tenemos que enfrentar, y no seguiremos deambulando sin rumbo por la vida, lamentándonos por nuestra mala suerte y por las erróneas elecciones que pudimos haber hecho en el pasado.

Es el tiempo de tomar decisiones para no hacernos reproches después por haber perdido la oportunidad de recuperar nuestra autoestima, nuestra libertad y nuestro derecho a ser considerados como seres humanos con las mismas atribuciones y obligaciones que cualquier persona.

El objetivo fundamental de quien nos manipula es hacernos perder el sentido de la vida, logrando que ésta no tenga ningún propósito para nosotros,

y de ese modo acabemos creyendo que la verdad proviene solamente de la visión del mundo y de la existencia que él o ellos sostienen.

Vamos perdiendo todo derecho a manejar conceptos diferentes, so pena de que se descargue sobre nosotros todo tipo de agresión, desde la verbal hasta la física, pasando por la psicológica, amedrentándonos hasta el punto de renunciar a pensar para no ser castigados.

Esta descripción, que parece contener un concepto muy negativo de las relaciones humanas, no es otra cosa que la cruda realidad de lo que se da con extremada frecuencia en todos los ámbitos de la interacción social entre los individuos.

Mejorar la comunicación no sólo está basado en adoptar ciertas técnicas, como hemos visto, sino en asumir también los derechos que nos asisten a ser escuchados empáticamente, es decir, en el marco de referencia de aquello que pensamos y sentimos, aunque sea totalmente diferente a lo que piensa o siente nuestro interlocutor.

Ya en el tramo final de este capítulo, tomémonos un tiempo para mirar hacia nuestro interior. Es posible que si estás muy alterado por lo que estás viviendo, no te resulte fácil adoptar esa postura de mirar al interior de tu propia persona para poder reconocer los pensamientos y los sentimientos que pugnan por ser expresados con vehemencia y, probablemente también, con cierta violencia.

Pero es fundamental determinar qué tipo de emociones nos dominan cuando nos disponemos a iniciar una conversación con nuestra realidad, café mediante, porque ello acomodará las piezas correctamente en el tablero de nuestra vida.

Si las emociones predominantes, así como los pensamientos, son extremadamente negativos, no es el mejor momento de tomar decisiones importantes, porque volcaremos en ellas no lo mejor de nuestra persona, sino todo lo contrario, dotándolas de un contenido que de ningún modo nos ha de favorecer, sino que aumentará aún más las distancias con nuestros interlocutores.

Eso no significa que abandonemos el diálogo con nosotros mismos por haber detectado pensamientos y emociones negativos. Lo que debemos hacer es ser protagonistas reales de nuestros sentimientos, aun pagando el precio de

sentirnos mal con ellos. Pero hay una realidad, y es que cuando aceptamos lo que estamos sintiendo estamos creando las bases que nos llevarán a construir nuestro bienestar.

No es que nos regocijemos con lo que sentimos, pero lo cierto es que cuanto más conscientes seamos de lo que estamos afrontando o lo que tendremos que afrontar, mayor será la comprensión de nuestros sentimientos, no quedando entonces espacio para una autocrítica destructiva que nos haga aparecer como los agresores cuando en realidad somos las víctimas del maltrato del que nos hacen objeto continuamente.

Cuando hayamos logrado mirarnos en el espejo del alma y podamos deducir por qué se ha generado en nuestro interior la imperiosa necesidad de un cambio radical en nuestra manera de vivir la vida, también podremos identificar cada una de las actitudes que hemos ido tomando a lo largo de los últimos años.

Este reconocimiento de la realidad no debe llevar implícito un juicio de valor. Simplemente, en esta etapa estamos reconociendo lo que sentimos y por qué lo hemos sentido. Es un avance hacia la madurez el conocerse en profundidad y estar en condiciones de saber qué cosas hemos de cambiar y qué cosas deberán quedarse en el lugar donde estuvieron siempre.

## **El valor del pensamiento creativo**

El paso siguiente será generar las respuestas necesarias para liberarnos definitivamente de las emociones negativas, para que ese espacio sea ocupado por pensamientos creativos que nos permitan aproximarnos cada vez más a la elaboración de un proyecto de vida de aquí en adelante.

No debemos perder de vista en todo momento que somos responsables de lo que sentimos. Por más que los sentimientos se generen como consecuencia, por ejemplo, del maltrato que recibimos, en definitiva, como es muy probable que los demás no cambien simplemente porque nosotros se lo pidamos, hacernos cargo de cómo pretendemos reaccionar en el futuro también es una tarea de compromiso con nuestro bienestar.

La actitud de quienes nos manipulan lo único que hace es quitar el manto que cubre nuestras emociones para dejarlas al descubierto, y de esa manera demostrar ante quienes nos conocen la incapacidad que tenemos para manejar nuestros pensamientos, quedando siempre como los seres que tenemos problemas psicológicos o dificultades de adaptación a los conflictos a los que la vida nos enfrenta.

Y como una mentira que se repite cien veces termina siendo una verdad, no podemos invertir esfuerzo ni energía en tratar de hacerle saber al mundo que quien nos manipula no tiene razón, sino que ella está de nuestro lado.

Lo que sí tenemos que hacer es actuar sin más dilación, asumiendo el control de nuestras emociones y fijando límites infranqueables ante quienes no los quieran reconocer.

Recordemos aquí que muchas veces nuestro enfado o nuestro odio no es otra cosa que el reconocimiento de la impotencia que nos gana por no poder resolver nuestros problemas adecuadamente.

## **El silencio abre las compuertas de la mente**

Cuando nos encontremos abrumados por un cúmulo de sentimientos y emociones negativas, podemos utilizar el silencio como medio terapéutico para encontrar nuestro equilibrio. El silencio nos permite abrir las compuertas de nuestra mente y consentir que todos los pensamientos fluyan libremente hasta que podamos encontrar respuestas correctas a nuestros problemas.

A algunas personas no les resulta fácil atravesar por la experiencia del silencio, ya que el vértigo con que sus ideas, sus pensamientos y sus emociones rondan en su mente hace que una sensación de desasosiego gane su cuerpo emocional y escape a esta experiencia irrepetible.

Nos han enseñado y programado que para descansar o para liberar nuestra mente debemos ir al cine, o al teatro, o a un espectáculo deportivo, o sencillamente leer un libro; cuando en realidad aprender a reconocer la dimensión del silencio es de una ayuda incalculable en momentos críticos de nuestra vida.

Creemos erróneamente que el estrés de la vida cotidiana nos obliga a estar en un movimiento constante, sin importarnos si es beneficioso o no para nuestra salud y también para el cumplimiento de nuestras metas y objetivos.

Interpretamos la experiencia del silencio como una pérdida de tiempo, que podríamos estar utilizando en otras tareas con un resultado económico o de cumplimiento de objetivos de acuerdo a un plan que nos hayamos trazado. Y esto último no está mal, siempre y cuando la paz interior y el equilibrio emocional estén de nuestro lado.

Cuando nos sentimos acosados por los cuatro costados, ¿qué sentido tienen las metas y los objetivos si no están respaldados por una armonía interior que es la que tiene que orientar nuestra comunicación y la que tiene que guiar nuestros pasos hacia el logro del bienestar y de la felicidad?

No es que tengamos que esperar que todo esté en orden en nuestra vida para cumplir con un proyecto personal. Pero tampoco lo contrario es posible, el ir tras un sueño, cuando a cada paso encontramos un obstáculo, una crítica o un adjetivo que nos descalifica y que hace trizas nuestra motivación.

Lo desconocido nos asusta, pero continuar asidos a un madero en medio del océano no será tampoco la solución para no entrar en territorios que deberemos explorar y que nos abren la posibilidad de un cambio definitivo en nuestra vida.

En el próximo capítulo abordaremos un tema interesante que nos será de utilidad en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana. Juntos analizaremos y aprenderemos lo que es negociar, cómo hacerlo y cuáles son los resultados que podemos esperar de una técnica que cada día es más utilizada a todos los niveles.

Te espero como lo he hecho hasta ahora. ¿Otra tacita de café bien caliente...? Y gracias por estar a mi lado en este desafío que pretende seguir serpenteando por las riberas de un río que fluye constantemente y que lleva en su seno nuestras emociones más profundas.

## 6

### **APRENDIENDO A NEGOCIAR**

Negociar es comprender que en la vida todos tenemos derecho a tener opiniones diferentes. Negociar no siempre nos traerá beneficios, pues ello depende en buena medida de la actitud que adopte nuestro circunstancial interlocutor. Si no tienes experiencia en este arte, prepárate y crea tu hoja de ruta para saber exactamente adónde quieres llegar. ¡No siempre los demás desean lo mejor para ti! ¡No lo olvides y defiende lo que quieres para tu vida!

Doctor WALTER DRESEL

Negociar es una habilidad que algunas personas tienen altamente desarrollada, mientras que otras deben entrenarse en esta destreza que nos puede conducir a resultados favorables, defendiendo nuestra posición frente a determinados temas que pueden ser motivo de controversia.

De hecho, todos negociamos diariamente en nuestra relación de pareja, en el ámbito laboral y también en el contacto con nuestras amistades. ¿Cuándo es el mejor momento de negociar? El mejor momento es cuando asumimos que hay un problema a resolver, donde están involucrados dos o más individuos que sostienen enfoques diferentes que no satisfacen las expectativas de todos por igual.

Negociar es inclinarse por llegar a un acuerdo que satisfaga todas las voluntades en lugar de presentar una batalla frontal que obligue al más débil a claudicar a favor de quien ejerce el poder o aparece como el más fuerte en la disputa.

Es un proceso complicado que dependerá en primera instancia de la voluntad de los interesados en llegar a un entendimiento, partiendo de la base de que habrá que ceder algunos espacios para poder llegar a un acuerdo.

## El que gana y el que pierde

Veremos más adelante cómo esto, que sería la situación ideal, no se cumple siempre y, por el contrario, en un elevado número de casos, siempre hay un triunfador y un perdedor en las negociaciones, aunque la máscara sea de igualdad.

Esto tiene que advertirnos acerca de cómo debemos afrontar una negociación, cuál es el mejor momento para hacerlo, y qué argumentos presentaremos para lograr extraer de este procedimiento los resultados que esperamos.

Las negociaciones son el preámbulo de la toma de decisiones importantes que pueden cambiar el curso de nuestra vida, por lo cual debemos ser conscientes de que la confrontación nunca está exenta de riesgos para ambas partes, por lo que, ante todo, debemos tener bien claro cuáles son nuestros propósitos.

Esta claridad surge espontáneamente de la información que podamos reunir, a la cual agregaremos la intuición, un ingrediente infalible que nos indica desde lo más profundo de nuestro ser el camino a tomar.

Todo esto debe estar basado en un proyecto personal previamente establecido, que respete nuestras ambiciones y que nos permita avanzar sin causar un daño irreparable a quien está negociando con nosotros. *Pero el objetivo debe tener firmeza: ¡tenemos que imponemos no seguir de la misma manera en que llegamos a la negociación!*

## **Resultados mensurables y cuantificables**

La negociación será productiva en la medida que sus resultados sean mensurables y cuantificables. Pero también debemos asumir que una negociación es competir con nuestro oponente bajo una situación de alta tensión y estrés, para lo cual debemos estar preparados.

Sin duda que hay distintos tipos de negociación. No es lo mismo negociar con amigos acerca de qué actividad haremos el fin de semana, que negociar un salario mensual por una actividad laboral o negociar con un manipulador que ejerce todo tipo de violencia en nuestra vida.

Lo que pretendemos es recuperar nuestra autoestima, el punto de partida de un cambio radical en nuestra comunicación.

La negociación es un proceso muy rico en sí mismo, porque obliga a las partes a profundizar acerca del tema en cuestión, y más allá de que cada uno defienda su posición, el solo hecho de escuchar al otro aumenta el espectro de posibilidades de solución, frente a un conflicto planteado, quizá de larga duración.

Negociar no significa abdicar de nuestro punto de vista ni resignarnos definitivamente a seguir como estamos. Todo lo contrario. Negociar es establecer un nuevo tipo de comunicación entre los seres humanos, con objetivos claramente definidos tendentes a que nuestros derechos sean reconocidos y respetados, una vez que hemos explicado y defendido nuestra visión de los mismos.

## **Las relaciones intolerantes**

Por supuesto que no siempre la negociación recorre carriles normales, y en el caso concreto que nos ocupa en esta obra, la negociación con las personas que son manipuladoras se da en un contexto de relación intolerante por parte de uno hacia el otro, lo que deviene en que quien ejerce el poder intente por todos los medios que la otra parte no pueda lograr beneficio alguno o avance de ningún tipo.

Este ejemplo de asimetría se da en toda clase de relaciones humanas, desde los vínculos afectivos hasta la relación en el seno de una empresa o en la correlación que pudiera existir entre empresas que pugnan por un liderazgo dentro de un mercado específico.

Los conflictos no tienen límite y se pueden generar por múltiples circunstancias, que no siempre somos capaces de detectar a tiempo.

Si tuviéramos que describir un ámbito de negociación, podríamos decir que se trata de la decisión que toma un hombre o una mujer en determinado momento de su vida de comenzar a defender su territorialidad y sus intereses, que están en contraposición con los de otra u otras personas.

Lo fundamental es que lo debe hacer dando pequeños pasos, adquiriendo la seguridad necesaria para avanzar hasta el final.

Es por eso que hemos remarcado en este libro la necesidad de tomar varios cafés con uno mismo mucho antes de llegar a una negociación. El saber lo que queremos para nuestra vida y el diseñar un camino a recorrer nos dará la fortaleza necesaria para poder rebatir argumentos, que aparecerán como obstáculos para impedir que logremos nuestros objetivos.

Si estamos preparados para ello, los obstáculos jamás serán insalvables y solamente podrán postergar el logro de nuestros propósitos, pero no nos harán abandonar lo que nos hemos propuesto.

Creer que nuestro interlocutor tiene la razón y que nosotros no debimos habernos atrevido a dudar del poder de quien está ejerciendo una manipulación despiadada hacia nuestra persona, apelando al chantaje emocional y a todo tipo de violencia para lograr imponer su voluntad, ya no será excusa para no actuar.

## **Salvaguardar nuestra integridad**

Estamos decididos a cambiar nuestra realidad, y de ese modo nos presentamos a la negociación, a la espera de que la otra parte ponga también su mejor disposición para llegar a un acuerdo. De lo contrario, estaremos en condiciones de comprender que no quedan muchas alternativas de diálogo y tomaremos las decisiones que corresponden para la salvaguarda de nuestra autoestima y de nuestra integridad, tanto física como emocional.

Cada negociación es diferente, por lo cual es muy difícil establecer un modelo único para las mismas, ya que en cada situación particular nos estamos enfrentando con quienes defienden posiciones distintas a las nuestras.

Ello trae aparejado que los problemas de comunicación que pudieran haber existido previamente se vean a veces incrementados durante el proceso de negociación.

De no llegar a un acuerdo, es probable que el distanciamiento pueda llegar a ser mayor todavía que el existente antes de sentarse alrededor de una mesa para convenir un nuevo modelo de relación interpersonal.

Negociar es reconocer que tenemos diferencias, pero que estamos dispuestos a escuchar al otro sin llegar a un alejamiento definitivo de esa persona, o a una discordia aún mayor que la que teníamos antes de pactar este intento de dialogar, para exponer nuestras necesidades básicas, en la búsqueda de una convivencia más armónica, independientemente del ámbito de relación que estemos analizando.

## **¿Cuál es la mejor forma de negociar?**

La negociación es factible siempre que dos o más partes reconozcan diferencias que hasta el presente no han podido sortear con los mecanismos habituales de la comunicación humana.

No olvidemos que aquí estamos intentando establecer una negociación con alguien o con un grupo de personas que siempre se han negado a la misma, partiendo de la base de que sus criterios, o su visión de la vida es la correcta y que no admite modificaciones ni discusión posible.

Esto hace que de existir la posibilidad de una negociación, ésta sea exigida casi siempre por la parte que se siente víctima de una situación que no tolera más, y debemos saber que la voluntad de nuestro oponente en este caso será destruirnos total y definitivamente, para que no pensemos en el futuro en una nueva instancia de diálogo que pueda hacer peligrar el poder que hasta el día de hoy detentaba.

Ésta es la razón por la que debemos aprender a negociar, ya que nuestra debilidad o nuestra vulnerabilidad será aprovechada de forma inmediata por quien ha ejercido hasta el presente un dominio absoluto, humillándonos con el único fin de que permanezcamos en un desequilibrio emocional permanente.

La mala intención, el doble discurso y la falta de respeto por nuestro espacio son algunas de las características de quien se siente omnipotente.

Seremos abrumados con argumentos que van desde la inoculación del sentimiento de culpa, por no reconocer todo lo que han hecho por nosotros, hasta hacernos sentir miedo por nuestro futuro, por haber puesto en tela de juicio la situación en la que estamos inmersos, buscando debilitarnos cada vez más, para que desistamos de nuestro deseo de bienestar y de respeto por nuestros derechos.

La familia, los hijos, los compromisos asumidos en el caso de los vínculos afectivos, o la responsabilidad de la empresa, el futuro de la misma, las concesiones realizadas a través del tiempo, en el caso de que la negociación se establezca a ese nivel, serán sólo alguno de los elementos a utilizar por quienes se han especializado en la negociación estratégica, que apunta como si fuera un misil a la destrucción total de todo intento de obtener algún resultado positivo a nuestras demandas.

La negociación se desarrolla como si fuera un juego de ajedrez. Cada pieza, cada movimiento debe ser meditado antes de que el contrario descubra nuestra intención. Un error o una equivocación será inmediatamente utilizado por nuestro oponente para avanzar sobre nosotros, invadiendo y avasallando todos nuestros espacios.

Quien siempre ha ejercido el poder sobre nosotros se ha cuidado muy bien de hacerlo acomodando de forma muy ordenada situaciones que se fueron viviendo en el tiempo, y que refuerzan su pensamiento en cuanto al derecho que le asiste de apoderarse de nuestra vida.

Algo así como tener que pagar con el silencio favores o actitudes que en su momento pueden habernos beneficiado, olvidando siempre lo que pudimos haber hecho nosotros en favor de ellos.

Desde el nacimiento estamos aprendiendo. Una parte de ese aprendizaje se nos enseña y otra parte la vamos adquiriendo en la gran aventura que significa vivir. Pero todos los seres humanos aprendemos algo cada día de nuestra vida. Por eso hay una diferencia muy significativa entre aprender a negociar y establecer un método rígido, absoluto, que nos garantice el éxito de nuestra gestión.

Es extremadamente difícil que lleguemos a una negociación con estados de ánimo equilibrados, con la mejor disposición al diálogo y con verdaderos deseos de llegar a un final feliz. Lo habitual es que se dé una desigualdad muy marcada entre las condiciones en que cada una de las partes alcanza esta instancia.

## **La incomodidad es lo habitual**

Cada situación en particular es diferente, pero si existe un común denominador en las negociaciones es la incomodidad que caracteriza a sus protagonistas, ya se trate de un tema comercial o de uno familiar.

De ahí se desprende que las estrategias no se pueden extender a cualquier situación, sino que sirven puntualmente para una cuestión en particular.

En una negociación, ambas partes se disponen a colaborar en encontrar soluciones que conformen a todos en un espacio de discusión que no existía previamente, y que sólo tendrá valor y legitimación en la medida que todos los involucrados estén dispuestos a respetar las resoluciones que puedan emerger de esas instancias.

Se torna necesario entonces ser no solamente prudente, sino absolutamente claro y conciso en las propuestas, de modo que no puedan quedar dudas acerca de cuál es nuestra voluntad.

Si ya hemos decidido iniciar una negociación, debemos actuar con firmeza, pero también permitirnos cierta flexibilidad para conceder aquello que pueda satisfacer a la otra parte como condición previa para llegar a un acuerdo.

## **Actuaren la incertidumbre**

Negociar es tener que actuar en la inseguridad, es asumir ciertos riesgos a cambio de obtener, finalmente, beneficios que mejoren nuestra calidad de vida. De la transacción podemos salir ganadores o perder aún más de lo que habíamos pensado al iniciar el acercamiento. Por eso es importante elegir el mejor momento para hacerlo.

Disponerse a negociar debe partir de la base de que hemos tomado conciencia de que deberemos sortear diversos obstáculos que pueden hacer zozobrar este intento por mejorar nuestro contexto vital. Estaremos dominados por:

- a) LA INDECISIÓN,
- b) LA DIFICULTAD PARA DESCUBRIR LOS MENSAJES OCULTOS, y
- c) LA ACTITUD DE NUESTRO Oponente.

Estos tres parámetros siempre estarán presentes y es necesario tenerlos siempre en cuenta para limitar una de las posibilidades reales que existen: que podamos perder aún más de lo que lo veníamos haciendo antes de la negociación.

En la temática vinculada a las relaciones humanas, los intentos de negociación están encuadrados habitualmente en situaciones de crisis personales que han estallado y que requieren de una atención inmediata para limitar sus consecuencias tanto físicas como emocionales.

Generalmente, una de las partes llega a la negociación con un sentimiento de fracaso y de gran frustración, mientras que la otra es absolutamente insensible frente al sufrimiento del cual es, en buena medida, responsable. Esto genera un resentimiento y hasta un odio profundo, que complica

severamente el final esperado de la negociación.

De esto se desprende que no todos los momentos son buenos para iniciar este proceso, sino que serenarse y encarar la negociación como una alternativa de liberación y de crecimiento será el indicador más preciso de cuándo estamos en las mejores condiciones de obtener resultados positivos de nuestro esfuerzo.

## **Propuestas concretas**

Para negociar algo tenemos que llevar a la mesa propuestas concretas. De nada sirve volver hacia el pasado, recordar episodios tristes y dolorosos de esa época, volver a acusar al otro de la responsabilidad que ha tenido en el fracaso y en el sentimiento de frustración que hoy nos gana, porque esa actitud no nos permitirá adelantar ni un solo centímetro.

Si bien es cierto que no podemos olvidar lo que hemos vivido, también es cierto que tenemos que tener en cuenta que estamos iniciando por propia voluntad un proceso de negociación, del cual pretendemos obtener avances que nos permitan obtener beneficios para el futuro.

Si apuntamos nuestras armas a tratar de destruir a nuestro oponente con argumentos del pasado, sólo obtendremos rechazo, y posiblemente una nueva andanada de improperios que intenten desvalorizar nuestra persona.

Si no nos sentimos capaces de actuar con serenidad, nos quedan dos caminos muy diferentes. Uno es posponer la negociación hasta que podamos controlar nuestras emociones, y el otro es tomar la decisión de abandonar todo intento de aproximación, evaluando el costo de esta decisión tan importante para el presente y para el futuro de nuestra vida.

Me estás acompañando en este recorrido por los caminos de la vida, y es posible que te estés enfrentando a una negociación que emprenderás por primera vez. Por lo tanto comprendo perfectamente si estás nervioso y exhibes cierta inquietud y miedo antes de iniciar algo nuevo de lo que desconoces cuál será el resultado final.

Como todo lo que aprendemos en la vida, después de la primera vez percibiremos que estamos en mejores condiciones de repetir el procedimiento con menor aprensión y con menores riesgos de equivocarnos en nuestras apreciaciones. La inquietud surge de una reacción natural de los seres

humanos frente a lo desconocido. Necesitamos seguridad para saber dónde estamos en la vida.

La magia de una negociación estriba no sólo en saber lo que cada uno de nosotros va a plantear, sino en tratar por todos los medios de interpretar y adelantarnos a lo que los demás van a pretender de nosotros.

Vivimos en una era en la que la capacitación y la preparación adecuadas para afrontar cada una de las situaciones existenciales se hace imprescindible, para minimizar nuestros errores y para aprender también no sólo a negociar, sino también a defender nuestro espacio vital.

## La firmeza de nuestras demandas

No es necesario ser agresivo para comunicar nuestros deseos; no es necesario avasallar los derechos de los demás para defender los nuestros. Sólo el convencimiento de lo que realmente queremos para nuestra vida será la luz de nuestros ojos y el espejo de nuestra alma, que nos respaldarán y darán firmeza a nuestras demandas.

Dejémonos guiar por esa luz y penetremos en ese territorio desconocido, amparados por la paz interior y el equilibrio emocional, que serán nuestros grandes aliados en este proceso que nos conducirá a disfrutar de nuestra libertad y a ejercer nuestros derechos, a la espera de que los demás revisen sus actitudes que tanto daño nos han hecho a través del tiempo.

Ahora que hemos avanzado en la comprensión de lo que significa negociar, o lo que debe ser una negociación, nos dedicaremos a analizar lo que significa una negociación con una persona manipuladora, o con personas que no tienen en cuenta los derechos de los demás.

Ésa sea probablemente tu situación. Harás el intento de negociar con individuos a los que solamente les importa su propio beneficio y por lo tanto estarán dispuestos a todo con tal de mantener su hegemonía y su preeminencia sobre quienes comparten su vida personal o su vida comercial.

Es fundamental tener esto en cuenta. Las negociaciones con personas entrenadas para ello y, sobre todo, con un perfil claro de manipuladores, es algo muy similar a enfrentarse a los animales feroces de la selva.

Por favor, no te asustes ante esta afirmación, asúmela como una verdad, porque serás nuevamente una víctima de las circunstancias una vez que tu adversario u oponente descubra cualquier debilidad en tu planteamiento.

¿Qué pretendo trasmitirte con estos conceptos? *En primer lugar:* infundirte valor para afrontar la negociación. *En segundo lugar:* advertirte

que no será haciendo concesiones exclusivamente de tu parte como lograrás avanzar hacia un mayor equilibrio en tu vida. *En tercer lugar:* es preferible esperar para iniciar una negociación hasta que te sientas lo suficientemente firme como para hacerle frente a alguien que desde un principio no está demasiado interesado en escucharte, y en cambio está muy interesado en aumentar el poder e influencia sobre tu persona.

En esa preparación y capacitación previas debemos incorporar herramientas que tu oponente no debe ni siquiera sospechar, para poder sorprenderlo en una actividad que ha dado por ganada antes de empezar.

## **Las debilidades del manipulador**

Recuerda que todos los seres humanos tenemos debilidades, y los manipuladores también las tienen. Dejémonos de centrarnos en nuestras carencias y rastreemos con inteligencia cuáles son las debilidades de nuestro adversario ocasional.

Nuestro oponente conoce seguramente nuestras debilidades. ¿Te preocupaste por observar detenidamente la conducta de quien te manipula, a fin de detectar cuáles son sus puntos débiles? Es la única posibilidad que tendrás de vulnerar el cerco que él levantará a su alrededor para defenderse de tus demandas.

En cambio, quizá con dos o tres movimientos por su parte, tú quedarás atrapado nuevamente en sus redes y, como los animales depredadores, hará trizas tus legítimas aspiraciones.

## **La frialdad y la insensibilidad**

Así de crudo es el panorama, y los resultados aparentemente beneficiosos para ti son sólo una pantalla que oculta el verdadero sentir de estas personas, que actúan fríamente, con una insensibilidad a la cual no estamos acostumbrados y en la búsqueda constante de su ventaja a cualquier precio.

Si bien durante muchos años la estrategia a aplicar tenía como objetivo final el que ambas partes finalizaran la negociación haciendo concesiones mutuas, quedando plasmado un acuerdo que beneficiaría a los criterios en pugna, lo cierto es que cuando nos enfrentamos a una negociación donde una de las partes actúa irracionalmente, el interés en que nosotros podamos salir beneficiados de esta experiencia es casi nulo.

No es cierto entonces, en los casos que son objeto de análisis en este libro, que lleguemos a una instancia de negociación en condiciones similares. Por alguna razón, o por más de una razón, hemos permitido ser manipulados durante mucho tiempo, aceptando y sometiéndonos a la voluntad de quien se ha atribuido por sí mismo el derecho a decidir sobre nuestra vida, ejerciendo todo tipo de manipulación y violencia sobre nuestra persona.

Por más que esto no nos guste, nos angustie y nos genere una profunda ansiedad, no es más que la verdad, pero solamente es la verdad hasta el día de hoy, en que hemos de decidir ser los agentes activos de un cambio radical en nuestra comunicación y en nuestra actitud frente a quienes han pretendido y han conseguido dominarnos en todos los aspectos de la vida.

En esta oportunidad es posible que tengamos que dejar de lado el concepto de que ambas partes ganen y debemos pensar exclusivamente en lo que podremos obtener para nuestra calidad de vida si actuamos como hemos dicho algunos párrafos más arriba, con convicción, con entereza y con la firme decisión de llegar hasta las últimas consecuencias en la defensa de

nuestro bienestar.

## **Estamos solos**

Nadie vendrá en nuestra ayuda, y esta tarea, pesada, por cierto, es de exclusiva responsabilidad de cada uno de nosotros, determinando también cada uno, cuándo y dónde será el mejor momento de comenzar a actuar en salvaguarda de nuestra integridad, protegiendo nuestra autoestima y reivindicando el derecho a ser respetados en nuestros pensamientos y en nuestros sentimientos.

A medida que avanzamos por los caminos de nuestra vida, nos vamos sorprendiendo de la malicia con que los seres humanos actúan, y cómo los intereses personales y económicos se anteponen a la honradez, a la solidaridad y a la comprensión que deben existir en una convivencia civilizada como pretendemos mostrar al mundo que somos capaces de llevar adelante.

No significa esto que no existan las buenas intenciones, que no existan seres humanos exquisitos de los cuales aprender normas éticas y morales que sean guía y consejo para nuestra existencia.

Pero cuando hablamos de las asimetrías que existen entre quienes detentan un poder ilimitado y nuestra posibilidad de ser considerados por haber actuado siempre dentro de los límites de la corrección y el respeto por los demás, estos conceptos se desmoronan como los castillos de arena.

Y esto vale tanto para las relaciones humanas a nivel privado como las relaciones humanas a nivel comercial o empresarial, donde quizá es todavía más notoria esa desigualdad y donde el peso de esa diferencia cae, aplastando literalmente al más débil.

Aprender a negociar, sí, pero la sabiduría que se desprende de tomar un café con nosotros mismos nos tiene que dar la fuerza para no seguir admitiendo el ser manipulados por nadie más, rebelándonos contra

situaciones de absoluta injusticia en las cuales nos pudimos haber visto involucrados y asumiendo el compromiso férreo de afrontar una a una cada situación en que nuestros derechos se vean vulnerados y avasallados.

## **Mantener el control**

Para negociar con aspiraciones de éxito, debemos mantener en todo momento el control de la situación, y una de las maneras más seguras de hacerlo es tomando decisiones durante el curso de la misma. Negarse a aceptar de inmediato lo que se nos propone es una forma de mantener el control del diálogo cuando éste existe, tomándonos también el tiempo necesario para analizar concienzudamente las propuestas.

Si nos centramos exclusivamente en lo que pretendemos obtener, es decir en los resultados, perderemos el control del curso de la negociación, que es lo más importante. Los resultados siempre dependen de quién pudo controlar a quién durante todo el proceso.

Estos errores los pagamos muy caros, y son una fuente constante de frustración ante nuestra urgencia por llegar a un resultado favorable a nuestros intereses.

No olvidemos ante quiénes nos estamos presentando. No olvidemos quiénes están al otro lado de la mesa de negociación. Si no lo tenemos en cuenta, los únicos perjudicados seremos nosotros. Los seres humanos tenemos algunas facetas que son verdaderamente despreciables.

Es en el curso de una negociación, o de una pretendida negociación, donde se nos intenta dominar, buscando herirnos donde más nos duele. Así, la necesidad, la vulnerabilidad y la desesperación son estados que conspiran contra un resultado positivo para nuestros intereses.

Aunque nos estemos sintiendo de esa manera, debemos tratar de ocultar nuestras debilidades, que de otro modo serán utilizadas rápidamente para destruir cualquier aspiración de nuestra parte.

Es por eso que al igual que en medicina, cuando estamos frente a un paciente intentando hacer un diagnóstico, primero hacemos una inspección de

la zona, por ejemplo ante un dolor abdominal, para ver si logramos detectar anomalías que puedan luego con un examen más profundo acercarnos a una conclusión, para instituir el tratamiento adecuado.

En la negociación, esa inspección será sinónimo de permanecer en silencio el mayor tiempo posible, a fin de no mover las piezas en el tablero apresuradamente dándole la posibilidad a nuestro ocasional adversario de sacar ventaja de nuestros errores.

Dicho de otro modo, hablar mucho y antes de tiempo puede estar demostrando nuestra necesidad o nuestra urgencia por llegar a un acuerdo, que en estas condiciones nunca será favorable a nuestros intereses.

Callar, escuchar, escudriñar a nuestro interlocutor, hacer el intento de presentir cuál será su próximo movimiento, actúa mucho más a nuestro favor que exponer todo lo que nos sucede en una catarata de palabras, que sólo pone de manifiesto nuestra desesperación y nuestra necesidad de que se nos otorgue por lo menos algo de lo que estamos solicitando.

## **El precio de la necesidad**

Hay una diferencia abismal entre necesitar algo y querer algo. En el transcurso de una negociación de cualquier naturaleza, poner de manifiesto nuestra necesidad es ceder totalmente el terreno a nuestro oponente, permitiéndole de ese modo llevar el diálogo hacia donde lo prefiere.

Nuestra necesidad de llegar a un acuerdo, que aunque no sea bueno para nosotros por lo menos nos salve transitoriamente, es, en definitiva, una derrota de la cual nos costará mucho recuperarnos. Es preferible que la necesidad la manifieste la otra parte y que nosotros la podamos captar con rapidez.

Parecería en primera instancia que un manipulador no tiene necesidades, sin embargo, bajo ese manto de poder y de seguridad se esconden una cantidad enorme de penurias, sobre todo las que tienen que ver con la afirmación de ese poder y de la continuidad de su actitud frente a sus víctimas.

Por eso, cuando ya nos decidimos a romper con las barreras que nos han contenido durante tanto tiempo, intentando por todos los medios ser amables, causar buena impresión para lograr de ese modo la aprobación de los demás, condición fundamental para nuestro desempeño en la vida, percibimos que nuestro ocasional adversario también tiene necesidades y debilidades que deberemos detectar para disminuir el desequilibrio que existe en nuestra intercomunicación personal.

La necesidad debe estar siempre del otro lado de la mesa de negociación, aunque también la tengamos nosotros. Pero pensemos en lo que queremos obtener, e inmediatamente tomaremos conciencia de que no podemos mostrar flaquezas a la hora de sentarnos a negociar.

Nuestra atención debe estar firme y nuestros nervios templados para

afrontar una situación a la que no estamos acostumbrados, pero de la cual pretendemos salir con una autoestima elevada y con un respeto por nuestra persona que no habíamos conocido antes.

## La diferencia entre necesitar y querer

Necesitar hace que los seres humanos podamos claudicar en nuestras aspiraciones, en función de la urgencia de las carencias que podemos estar padeciendo. Muy diferente es plantear la estrategia en el punto de partida de lo que queremos. Querer nos identifica con metas, con objetivos, con esfuerzo, con perseverancia y con ansias de superación.

Cuando trasladamos estos conceptos al terreno de la negociación, rápidamente nos damos cuenta de lo diferente que es dejar al descubierto nuestra necesidad que plantarnos firmes en lo que queremos obtener, sin permitir que nadie pueda intuir siquiera cuáles son esas urgencias que hoy por hoy nos quitan el sueño.

*Necesitar* es sinónimo de hacer concesiones, de doblegarnos ante una realidad que creemos que no podemos cambiar. Sin embargo, *querer* es sinónimo de seguridad, de confianza y de control de nuestras emociones. Ten la certeza de que quien está intentando negociar con nosotros, toma conciencia de inmediato de cuál es nuestro estado de ánimo y cuáles son nuestras intenciones.

Lo más importante es que podamos crear un clima agradable, donde la seguridad sea el soporte de nuestros planteamientos y donde no necesitemos compararnos a los demás en cuanto a si detentan un poder mayor o menor al que tenemos nosotros en el momento de sentarnos a negociar.

Recordemos siempre que nosotros esperamos soluciones, pero nuestro oponente también necesita algo de nosotros.

## Mantener la calma

Es preciso mantener la calma aun en los momentos más encendidos de la discusión; es una buena señal tomar nota de todo lo que se dice para no olvidar ningún detalle. No te sorprendas si tu oponente te invita a cenar para hablar de los temas que involucran a ambos en un clima de mayor distensión.

Suele suceder que después de haber degustado los entrantes y el plato principal hablando de política, deportes o de los hechos que conmueven a la humanidad, a la hora de los postres se da un cambio radical de estado de ánimo, y esa persona que fue una compañía exquisita se convierte en el feroz enemigo que buscará nuestra desestabilización con agresiones incomprensibles.

¿Qué debemos hacer nosotros ante esta táctica muy utilizada sobre todo por quienes representan grandes empresas, o incluso en las controversias domésticas, donde una persona manipula a la otra manejando la desvalorización como arma fundamental para quebrar la autoestima de su adversario?

*Mantener la calma* es la clave que hará dudar a nuestro adversario, que espera que caigamos de rodillas pidiendo perdón por nuestros errores, pretendiendo que a través de su malhumor y de su agresión nos amedrentemos y aceptemos rápidamente y sin discusión sus propuestas.

Tengamos siempre presente que toda cuestión que se dirime a través de una negociación involucra tanto nuestro estado emocional como el de quien está sentado al otro lado de la mesa. Por lo tanto: *el control de nuestras emociones* será una herramienta de enorme valor para que no transmitamos nuestra ansiedad o angustia por llegar a un acuerdo rápidamente.

Un rostro inexpresivo, un gesto adusto y de seriedad, pero que no deje entrever resentimiento o rencor por todo lo previo a esta instancia, en la que

pretendemos llegar a un convenio, será también un apoyo importante a la hora de comunicar lo que queremos como resultado de esta negociación. Observa que acabo de escribir «lo que queremos» como resultado de esta transacción y «no lo que necesitamos» como resultado de este proceso.

Esta diferencia resulta fundamental tenerla siempre presente, porque teniendo como meta lo que queremos, no sólo en la negociación, sino para nuestra vida en el futuro, cada vez nos sentiremos más fuertes y más firmes en los puntos que procuramos definir en esta instancia.

## Las emociones al rojo vivo

Cada vez que tomamos una decisión, por más que seamos lógicos y analíticos, o seamos genuinamente intuitivos, los sentimientos y las emociones continuarán siendo el soporte principal de la actitud que asumiremos en cada paso de la negociación que queremos que se produzca.

Dado que las emociones juegan a nuestro favor o en contra, prepararnos para manejarlas adecuadamente es una estrategia que tenemos que elaborar con cuidado. *Ante la taza humeante de café llegaremos a la conclusión de que negarse a aceptar desde el principio el planteamiento de nuestro adversario nos da tiempo a reflexionar y a realizar una contrapropuesta.*

Sí, debemos evitar el «posiblemente», el «si acaso», porque no sólo no configuran ningún tipo de decisión, sino que le dan a nuestro oponente la sensación de que él está muy cerca de ganar la partida, de que hemos bajado nuestra defensa, y de que atacando nuestros puntos débiles terminará obteniendo una aprobación por nuestra parte.

Por eso, aun en la necesidad, la aprobación debe dejarse para el final, y no dejar traslucir que queremos que de una vez llegue ese final para sentirnos más aliviados. Negarnos a aceptar las condiciones no es una señal de soberbia, sino simplemente la intención de ganar tiempo para poder pensar de qué modo queremos redactar la solución final del desacuerdo. Nosotros necesitamos una solución, pero la otra parte también. *No lo olvides.*

Lo importante en el curso de una negociación es quién maneja la misma. Es completamente diferente ser quien mueve los hilos de la conversación que ser quien pasivamente recibe todas las sugerencias del adversario.

Cuando nos negamos a aceptar desde un principio las propuestas que no nos convienen, dejamos de lado las emociones y nos dedicamos a lo que ciertamente nos interesa. Ya no importa el pasado, sino el presente y el

futuro, que son los dos tiempos donde transcurre la verdad de nuestra existencia.

Es mucho más fácil tomar decisiones con la mente fría, apelando a lo que de verdad queremos para nuestra vida.

Hay algo que he aprendido con el paso de los años y que me costó mucho aceptar. Hoy lo quiero compartir contigo. En estas circunstancias, que pueden darse con cierta frecuencia en la vida, lo que pretendemos de nuestro adversario es que nos respete, máxime cuando estamos haciendo lo posible para negociar con un manipulador.

Respeto es algo muy diferente a buscar la forma de hacernos amigos de alguien. Es muy probable que quien está al otro lado no tenga la más mínima intención de ser amigo nuestro; por lo tanto, no lo obliguemos a que nos diga una grosería. Cuando ya nos disponemos a sentarnos a una mesa de negociación, tratemos afanosamente de que se nos respete. Y tratemos de ser eficaces en lo que se refiere a lograr nuestros objetivos.

## **La eficacia en la negociación**

Se logra en la medida que sepamos cuáles son nuestros objetivos y hacia dónde queremos dirigirnos. Si no sabemos cuál es el destino que hemos elegido, nos perderemos en el camino, en medio de una densa bruma que no nos permitirá visualizar nuestro proyecto vital.

En cambio, cuando partimos de una base firme, podremos retrasarnos más en llegar a nuestra meta, pero no perderemos el rumbo, y las decisiones que tomemos serán la brújula que nos guiará hacia el cumplimiento de la misión que hemos elegido en la búsqueda de nuestra verdad.

¿Cuándo podemos decir que estamos realizando una negociación eficaz? Una negociación es efectiva desde nuestro punto de vista en la medida que logremos que se respeten nuestros principios y podamos obtener aquello que nos hemos propuesto, manteniendo el equilibrio emocional, sustentado en la confianza de nuestros procesos de pensamiento.

Las creencias acerca de nuestra capacidad o incapacidad para lograr vivir de acuerdo a nuestros principios son de capital importancia a la hora de sentarnos a la mesa de negociación. Una imagen devaluada de nuestra persona no nos ayudará a avanzar en pos de alcanzar nuestras metas, si es que nos las hemos fijado.

Previamente a la negociación deberemos tomarnos todo el tiempo necesario para revisar esas creencias y fortalecer la imagen que hemos de presentar ante nuestros adversarios. Si deseamos o necesitamos explicar nuestras razones, es necesario que nos podamos sentir eficaces y preparados para contrarrestar los embates que necesariamente surgirán de la otra parte.

Llegar a sentirse bien con uno mismo no es una tarea fácil, pero es imprescindible para iniciar un diálogo con quien o quienes han ejercido hasta el presente una manipulación sin límite, siendo el respeto por nosotros

mismos el antídoto principal que nos protegerá de cualquier tipo de agresión.

Es el sentimiento de valor interior que cada uno de nosotros debe tener el que nos empujará hasta alcanzar nuestros propósitos. Es ese sentimiento de valor el que nos ayudará a levantarnos cada vez que nos caemos o pretenden hacernos caer, poniendo de manifiesto una rebeldía que no nos permitirá bajar los brazos ante la adversidad.

Estamos llegando al final de este capítulo, donde mi idea fue el que juntos viéramos cómo aprender a negociar, algo que hacemos todos los días, y que podemos mejorar. No es mi pretensión que, después de la lectura, te conviertas en un negociador profesional.

Nada de eso. Me conforta el pensamiento de que reflexionarás sobre tus derechos y obligaciones, otorgándote tiempo para pensar, y que sólo después actuarás. Cada historia de vida es un mundo en sí misma; es más, es un universo en sí misma, por lo tanto en este capítulo únicamente hemos expuesto algunas directivas generales para que podamos negociar con un mejor resultado del que pudimos haber obtenido hasta el presente.

Vamos a iniciar en la tercera parte de esta obra, y si me acompañas seguiremos buscando afanosamente respuestas para poder vivir mejor, en un marco de respeto y de custodia de nuestros derechos, con la voluntad de que nunca más sean vulnerados.

Recordemos que sólo podemos actuar sobre nuestra conducta y que es extremadamente difícil que los demás cambien. Por lo tanto, la tarea está en este lado del río, donde nuestra mente genera las ideas, los pensamientos y los sentimientos.

Debo agradecértelo otra vez, aunque lo consideres reiterativo, pero cada una de las partes de este libro refleja lo que llevamos en nuestro interior y cómo lo llevamos. El que hayas aceptado el desafío de poder evaluarlo y analizarlo juntos merece mi más profundo reconocimiento.

Gracias, un pequeño descanso, entrecierra los ojos, repasa mentalmente tu experiencia de vida y saca tus propias conclusiones.

Dirijámonos a la tercera parte de esta obra.

# **TERCERA PARTE**

## **VALORANDO NUESTROS DERECHOS**

Solemos transitar por la vida generando una larga lista de obligaciones. Algunas nos las imponemos nosotros mismos y de otras nos vamos posesionando a través del sentimiento de culpa que se genera por no poder cumplir con lo que nuestro entorno espera de nosotros. Ahora bien: ¿Dónde han quedado nuestros derechos? ¿Quién los ha de reconocer? ¿Es responsabilidad de cada ser humano defender sus espacios, sus límites y su derecho a una vida digna!

Doctor WALTER DRESEL

## 7

### **LA DEFENSA DE UNO MISMO**

Hay períodos de la vida en que nos sentimos desamparados, vulnerables y susceptibles a la opinión y a los designios de quienes ejercen un poder desmedido sobre nuestra persona. En esas situaciones siempre nos encontramos solos y es posible que, aun con la mejor intención, nadie pueda ayudarnos. ¡Recuerda siempre que la salvaguardia de tu libertad está en tus manos!

En toda organización social regida por leyes, la defensa de nuestros derechos, cuando son vulnerados, la ejerce un profesional de la abogacía. Así está establecido en la mayor parte de los países del mundo, y a ellos recurrimos para que ejerzan nuestra protección y para que finalmente un juez determine a quien asiste la razón en el asunto en cuestión.

Ahora bien, muy diferente es la situación cuando tenemos que ejercer nuestra propia defensa en el marco de las relaciones que generamos cotidianamente, ya sea en el ámbito privado de nuestra familia, con nuestros amigos, o a nivel de nuestro trabajo. Allí no llamaremos a un abogado para que nos defienda, sino que debemos tener bien claro de qué modo hemos de ejercer el derecho al bienestar y a la felicidad.

## **Valorar nuestros derechos**

La defensa de uno mismo se traduce desde el punto de vista práctico en la capacidad que cada ser humano tiene de valorar sus derechos, ejerciendo la salvaguardia de los mismos ante cualquier intento de agresión, ya sea ésta de tipo psicológico, de manipulación o de presión emocional.

De este tipo de defensa nos ocuparemos en esta parte del libro, ayudándonos a generar habilidades que nos permitan crear un marco de contención frente a los intentos de invadir nuestros espacios.

Para ejercer la defensa de uno mismo se impone ante todo tener bien identificado qué es lo que vamos a defender y cuáles son los peligros que acechan nuestra integridad emocional. Se torna necesario hacer un diagnóstico de contexto, con nosotros como eje central alrededor del cual deberemos diseñar los pasos a seguir para que no se violen nuestros derechos.

Si tratamos de establecer cómo reaccionamos frente a lo que nos sucede, congelando la imagen para poder estudiarla mejor, podríamos decir que toda defensa de uno mismo comienza con la apreciación subjetiva de lo que estamos viviendo.

Tanto si estamos ante una manipulación, ante una amenaza real o imaginaria, o si nos sentimos inseguros por lo que estamos experimentando, todo ello genera en nosotros emociones.

Éstas pueden impulsarnos a actuar intempestivamente, o también pueden paralizarnos por el miedo y de ese modo permanecer durante mucho tiempo en una actitud expectante, sin decidirnos a ejercer la defensa de nuestros derechos.

Es posible que reinterpretando nuestra realidad podamos salir de ese letargo en el que hemos caído y entonces pasemos a la acción con firmeza y seguridad, teniendo como meta lo que queremos que nos suceda en la vida.

Digamos desde ahora mismo que no es mi pretensión que cambies tu forma de pensar o de actuar por lo que estás leyendo. Me es suficiente con que reflexiones acerca de tus circunstancias, saques tus propias conclusiones y luego te dispongas a realizar las transformaciones necesarias que te permitan vivir mejor.

Hasta aquí el planteamiento parece totalmente lineal: cada ser humano analiza el escenario donde se está desarrollando su existencia, toma nota de aquellos aspectos a modificar, y luego realiza los cambios necesarios para incrementar su calidad de vida. Si esto fuera así, estaríamos despidiéndonos en este punto, porque en líneas generales tendríamos nuestros problemas casi resueltos.

Sin embargo, el sentimiento de frustración que nos embarga por no poder alcanzar lo que deseamos merece ser analizado y explicado, para que podamos vencer las barreras que se interponen a la defensa de nuestros legítimos derechos.

## Las destrezas para la vida

Desde nuestros primeros años de vida vamos incorporando conocimientos de forma anárquica, más allá de lo que aprendemos en las distintas instancias de nuestro ciclo educativo.

Cuando me refiero a que incorporamos conocimientos de forma anárquica, estoy dirigiendo mi atención a lo que podríamos llamar *las destrezas para la vida*, algo que nadie nos enseña a través de los años y que es lo que nos daría la soltura necesaria para abordar uno a uno nuestros problemas y resolverlos adecuadamente.

Si esas destrezas evolucionan por un camino que no es el correcto, tendremos una visión distorsionada de nuestra realidad y, en consecuencia, nuestras acciones, que deberían defender nuestro derecho al bienestar, se convierten finalmente en decisiones que nos perjudican cada vez más, sumiéndonos en una tristeza y una decepción de la cual nos cuesta cada vez más salir.

Si somos sinceros con nosotros mismos, deberemos aceptar que todos tenemos hábitos incorporados a nuestra vida cotidiana que han demostrado no ser los mejores.

Ellos se identifican como conductas inconvenientes que culminan en frustraciones que nos angustian, porque nos demuestran a cada paso nuestra incapacidad para resolver problemas insignificantes o conflictos profundos que quizá debamos tener que afrontar.

Y esto nos sucede una y otra vez, en cada oportunidad en que tenemos que actuar en la legítima defensa de nuestra integridad; y también nos preguntamos una y otra vez: *¿por qué nos cuesta tanto cambiar esos hábitos que han demostrado fehacientemente que no nos son de utilidad?*

En capítulos anteriores hemos visto y reconocido que a vivir mal también

se acostumbra el ser humano, y en este caso acontece algo similar.

Determinadas conductas que a los ojos de un observador objetivo son ineficaces en lo que se refiere a mantener una alta autoestima y una vida digna, visto por quien ejerce esas conductas, si bien no lo colman de felicidad, tampoco le suponen una fuente de frustración lo suficientemente importante como para pensar en instrumentar cambios en su proceder.

De este modo vamos comprendiendo la variabilidad en las actitudes que asumen los individuos frente a su propia realidad.

La necesidad de aprobación de los demás, el deseo de vivir en armonía a costa de la renuncia de nuestros más elementales derechos, y el sentimiento de culpa que se genera al defenderlos, son sólo algunos de los argumentos que explican la razón por la cual hombres y mujeres permanecen en el mismo lugar durante gran parte de su vida, sin siquiera preguntarse si podrían vivir mejor.

Esto nos obliga a no ser rápidos en el juicio que nos merece no sólo nuestra propia persona, sino también cuando evaluamos el comportamiento de personas que queremos o que pertenecen a nuestro entorno y cuya actitud frente a la vida nos preocupa.

Son extremadamente complejos los mecanismos que todos ponemos en juego en la salvaguarda de nuestra integridad, aunque podamos pensar que tal o cual persona esté actuando de forma equivocada.

Las razones de cada uno son muy válidas, hasta que, solos o a través de una persona a la que hemos pedido ayuda, comenzamos a ver nuestra realidad desde un ángulo diferente, permitiéndonos entonces expandir nuestra conciencia y ser más justos con nuestros pensamientos y con nuestros sentimientos. *Nadie vendrá a defendernos si no lo hacemos nosotros mismos.*

## **Las piedras en el camino**

La imagen que tenemos de nuestra propia persona desempeña un papel fundamental en la defensa de nosotros mismos. En la medida que no nos valoremos lo suficiente, siempre encontraremos excusas que impedirán todo proceso de cambio, no importa en el ámbito en el cual nos lo estemos planteando.

El juicio negativo acerca de nuestro proceder en el pasado o en el presente actúa como un cerrojo imposible de abrir, porque hemos perdido definitivamente la llave.

Esto significa que si sentimos que necesitamos un cambio que proporcione oxígeno a nuestra forma de vivir, deberemos comenzar no por cambiar lo externo, sino por quitar las piedras del camino que nosotros mismos hemos puesto con nuestros gestos de desprecio al genuino derecho al bienestar.

El temor a que los demás no reconozcan nuestros cambios, el temor a ser considerados personas diferentes porque simplemente hemos decidido defender aquello que nos corresponde, el planteamiento de si somos merecedores de tener una vida distinta, son sólo algunos de los interrogantes que comienzan a rondar en nuestra mente.

Ello es consecuencia de una baja autoestima, que no nos permite valorarnos en nuestra justa medida.

No somos perfectos, eso ya lo sabemos, pero tampoco tenemos por qué ir al extremo de castigarnos con un estilo de vida que cada día nos acorrala más, que cada día desconoce más la necesidad de pensar y sentir libremente y, por encima de todo, no debemos generar en nosotros mismos un sentimiento de culpa por lo que los demás puedan pensar.

Encontraremos en el curso de este proceso de defensa de nosotros mismos

obstáculos reales que son externos, y otros más fuertes aún que provienen de nuestro interior, de nuestra mente y de la costumbre de criticarnos duramente por los errores cometidos en el pasado.

Generamos así un sentimiento de incapacidad respecto a la vida que no es real, y que justamente es una de las tendencias que deberemos cambiar para crear la confianza en nuestros propios procesos de pensamiento que nos conduzcan finalmente al bienestar que todos deseamos.

Porque de manera oculta o de forma manifiesta, todos bregamos cotidianamente por intentar vivir mejor. Sucede a menudo que nos equivocamos en los procedimientos.

## **La autocrítica destructiva nos deja sin fuerzas**

El verse como un ser incapaz y no merecedor de nada bueno en la vida no es gratuito, sino que utiliza buena parte de nuestra energía, quitándonos la fuerza para pensar en un futuro diferente y en la necesidad de elaborar un proyecto personal que incluya el bienestar entre sus objetivos principales.

Rumiar y rumiar sobre nuestros fracasos, sobre nuestros desaciertos y sobre el sentimiento de frustración que todos esos episodios han generado en nuestra vida no tiene sentido, porque todos esos hechos ya forman parte del pasado.

Por lo tanto no tienen posibilidad alguna de cambio, pero ocupan nuestra mente bloqueando las ideas y los pensamientos que tienen que estar puestos únicamente en diseñar un plan de acción que nos tenga como protagonistas de una nueva etapa de nuestra existencia.

Desvalorizarnos ante el espejo del alma sólo nos sirve para justificarnos en nuestro abandono, sólo nos sirve para reafirmar nuestra postura acerca de la impotencia e incapacidad que nos ha acompañado toda la vida y que de algún modo demuestra por qué nunca hemos podido abordar un verdadero cambio en nuestra existencia.

Si seguimos pensando de esta manera no estaremos haciendo nada por la defensa de nosotros mismos, ni en pos de salvaguardar nuestro derecho a sentirnos bien con la vida.

Experimentaremos satisfacción solamente con aquellas determinaciones que tomemos, aun asumiendo el riesgo de que no sean exactamente las que necesitamos, pero que tendrán el valor intrínseco de haber sido consecuencia de decisiones que hemos tomado de forma independiente y autónoma.

## **Somos como somos**

La defensa de uno mismo parte de un punto que es igual para todos y que se relaciona con la aceptación no sólo de nuestra realidad, sino de cómo somos, con nuestras virtudes y con nuestras debilidades.

Reflexionar sobre nuestra realidad no es otra cosa que aceptar que los hechos que vivimos son de una manera y no como quisiéramos que fueran, y que únicamente mediante un proceso de transformación de aquellos aspectos con los que hoy no estamos de acuerdo, podremos ir cambiando, paso a paso, lo que nos toca vivir.

Del mismo modo, la aceptación de nuestra persona tal como es al día de hoy también será motivo de un análisis que tendrá como objetivo transformar nuestras debilidades en nuevas fortalezas que nos ayuden a generar una imagen más segura, más firme y mejor dispuesta a luchar para lograr la defensa de nuestros más elementales derechos al bienestar y a la felicidad.

Descubrir y despejar las incógnitas relacionadas con los errores que podemos haber cometido en la vida no nos convierte en seres indignos o mezquinos que merecen el desprecio de los demás, que sumado al propio, hacen trizas nuestra persona.

Los sermones que estamos acostumbrados a brindarnos ante cada situación en la que fracasamos sólo tienen la virtud de empequeñecernos y de hacernos sentir cada vez más lejos de considerar un verdadero cambio de actitud ante la vida.

El acoso, la manipulación y el chantaje emocional del que podemos ser víctimas, influyen definitivamente para destruir cualquier intento de mejorar la calidad de nuestra existencia, mediante cambios trascendentes que únicamente aparecerán en la medida que estemos dispuestos a preguntarnos una y otra vez: *¿Qué es lo que queremos para nuestra vida?*

## La estrategia

La defensa de uno mismo exige de nuestra parte la elaboración de una técnica que tendrá como eje principal el determinar cuáles son los aspectos de nuestra vida que sentimos están exigiendo una revisión y, posteriormente, un cambio en nuestra actitud frente a ellos.

Necesariamente tenemos que pensar en seguida en tomar algunas decisiones que nos permitan transformar esa realidad que hemos constatado. Pero tengamos en cuenta que de todo el proceso que conlleva la toma de una decisión, la más importante es la última, que es la que nos conduce a la *acción*, es decir, a la puesta en práctica de la determinación a la cual hemos llegado.

Pero no se trata tampoco de tomar cualquier decisión, sino que tiene que estar relacionada con el grado de insatisfacción que percibimos en aquellos aspectos de nuestra vida que hemos analizado concienzudamente, y que sentimos que no podemos admitir durante más tiempo que sigan ejerciendo un poder ilimitado sobre nuestra existencia.

Ejercer la defensa de nosotros mismos exige coraje y exige valentía, y también una cuota de audacia para sortear las dificultades naturales que se irán presentando, sobre todo si tenemos que sentarnos a negociar con personas que han ejercido una manipulación indiscriminada, cercenando nuestros derechos hasta prácticamente hacerlos desaparecer.

Al principio nos será de gran utilidad el fijarnos pocos objetivos, a fin de no distraer nuestra atención en un gran proceso de cambio que llevará su tiempo y cuyos resultados finales son inciertos.

Sin embargo, si centramos nuestra atención en lograr unos pocos objetivos que consigan hacer desaparecer nuestra sensación de frustración por no obtener aquello que merecemos, el panorama que se extiende ante

nuestros ojos será distinto. El ir abordando los problemas de uno en uno, e ir encontrando la solución a los mismos, nos dotará de una fortaleza hasta el presente desconocida.

Es probable que cuando te decidas a evaluar la marcha de tu vida, encuentres un cúmulo de situaciones adversas a considerar y a cambiar en un futuro cercano.

El sentimiento que emerge espontáneamente es de romper con todo lo que estamos experimentando, en la búsqueda afanosa de nuestro bienestar. Pero las cosas no funcionan nunca así. Los problemas deben abordarse de uno en uno, de acuerdo a su importancia y a su repercusión sobre nuestro equilibrio emocional.

Este esquema nos permitirá, en primer lugar, no actuar intempestivamente, rompiendo con todo lo establecido, porque la destrucción de todos los escenarios donde se desarrolla nuestra vida tampoco nos hará felices.

Sólo el análisis mesurado de cada uno de los aspectos a considerar, y la toma de decisiones como consecuencia de la generación de ideas que nuestra mente nos aporta, nos podrá poner en la senda de un cambio positivo para nuestra vida.

Seguramente, habrás atravesado en algún momento de tu existencia por la experiencia de querer resolver todos tus problemas mediante un cambio de actitud de la noche a la mañana. La idea pudo ser muy buena, pero seguramente te llevó a cometer una gran cantidad de errores, porque apresurarse es sinónimo de aumentar las posibilidades de equivocarse.

La capacidad del ser humano es infinita si la sabemos administrar sabiamente. La gran aliada, *nuestra mente*, siempre está allí, silenciosa, a la espera de que la invitemos a generar nuevas ideas y pensamientos para resolver los problemas que se nos van presentando en la defensa de nosotros mismos.

Es justamente nuestra mente la que nos envía mensajes permanentes que nos sugieren ir solucionando nuestros conflictos de uno en uno, con seguridad y con el convencimiento de que hemos tomado el mejor camino junto a la mejor decisión.

Aun así, la posibilidad de errar existe, pero habremos salido de esa

situación de parálisis que impidió durante muchísimo tiempo que ni siquiera nos diéramos cuenta de que teníamos que defendernos tanto de los enemigos externos como de los internos.

## **¿Cómo ejercer nuestros derechos?**

Ésta es una buena pregunta, ya que no se trata sólo de ejercer nuestro derecho al bienestar y a la felicidad, o a ejercer la defensa de nuestra propia persona, sino que también se trata del respeto que los demás estén dispuestos a otorgar a nuestras demandas. He aquí la raíz de la enorme mayoría de los conflictos en las relaciones humanas.

Más allá de los derechos naturales que competen a cada ser humano por el solo hecho de existir, también es cierto que los manipuladores, y quienes ejercen todo tipo de violencia psicológica sobre sus víctimas, nunca han estado preparados para respetar esos espacios naturales de cada individuo, transgrediendo permanentemente los límites establecidos y sumiendo a sus víctimas en el más profundo desamparo.

Cada persona es libre de pensar cómo salir del círculo perverso que se constituye alrededor de la actitud de un individuo manipulador, pero, aun dentro de ese marco de libre albedrío, ejercer nuestros derechos en estas situaciones totalmente anómalas requiere de una habilidad que deberá ajustarse a cada circunstancia en particular, no existiendo una receta universal que pueda contemplar lo que cada ser humano sufre en defensa de su derecho al bienestar.

Del mismo modo que no existen recetas universales para la solución de los problemas que todos tenemos en este apasionante viaje que es la vida, tampoco es posible encontrar soluciones extraordinarias a los conflictos que aparecen en el curso de la misma.

Las dificultades que aparecen a cada paso generan comunicaciones ineficaces, y nos hacen sentir la dureza con que somos tratados por quienes intentan de forma permanente evitar que podamos acceder a un bienestar que nos ha sido esquivo durante mucho tiempo.

Si venimos arrastrando una forma de relacionarnos en la cual no somos ni siquiera considerados en cuanto a nuestras opiniones, es lógico que a través del tiempo se haya generado una brecha muy ancha entre lo que pensamos y sentimos y lo que piensan y sienten los demás acerca de nosotros.

## **Atenuar las consecuencias**

Eso significa que cuando comenzamos a analizar la forma en que estamos viviendo e intentamos negociar, lograremos en principio tan sólo atenuar las consecuencias que estamos sufriendo, pero no podemos pensar en transformar rápidamente nuestra realidad.

Esto es igual a lo que le sucede a una persona que ha engordado treinta kilos a lo largo de diez años. En un mes no podrá llegar a su peso normal. La recuperación será un proceso que culminará, en la mejor de las circunstancias, en la aproximación a lo que es su peso ideal.

Esta apreciación, o esta comparación, sirve solamente para que no nos creemos falsas expectativas respecto a los resultados de nuestra actitud frente a los problemas.

La defensa de uno mismo pasa por acceder a una conducta activa que nos permita comenzar a pensar acerca de nuestra vida de un modo diferente, pasando a la acción y tomando decisiones que antes nunca se nos hubieran ocurrido. El destino final de nuestros cambios será poder alcanzar el tan anhelado bienestar que nos ha sido bloqueado por actitudes que hemos permitido hasta el presente.

La visualización nos aporta elementos de relevancia, al poder representarnos la escena de cómo viviríamos si los problemas que hoy estamos abordando se solucionaran.

El vernos envueltos en un ámbito donde el bienestar comience a reinar como consecuencia de la elevación de nuestra autoestima y de nuestro deseo de poner punto final a una situación insostenible desde todo punto de vista será un acicate para no dilatar más esta tarea que no podemos delegar.

No existe la persona que nos pueda representar mejor que cada uno de nosotros en el ejercicio de la defensa de nuestros derechos. Sabemos

perfectamente dónde nos duele más, lo que estamos sufriendo, dónde las heridas son más profundas y cuándo es el momento adecuado para reivindicar la necesidad de poner punto final a una violencia que no ha sabido de límites y que nos ha remitido a la falta absoluta de confianza en nosotros mismos.

Todo ser humano es capaz de lograr aquello que quiere, dentro de ciertos términos que reconozcan su capacidad de pensar y de proyectarse en el contexto de sus metas y sus objetivos.

La defensa de uno mismo comienza en el propio instante en que tomamos conciencia de cómo han sido cercenados nuestros derechos, y la determinación y el tesón que pongamos de manifiesto serán fundamentales en el proceso de crecimiento y de búsqueda de nuestra verdad.

Ser responsables es también una forma de ejercer el derecho a pensar y actuar libremente, sin ataduras de ninguna especie, y de poner en práctica la defensa de nuestros intereses, con el único objetivo de poder incorporarnos al camino del bienestar y de nuestra propia felicidad.

## **Somos seres singulares**

Para ello es necesario que nos encontremos con lo mejor de nuestra persona, lo que nos estimulará a actuar a través de lo que es bueno para nosotros, recurriendo si es necesario al potencial que todos poseemos en nuestra mente y que se expresa a través de la singularidad que nos caracteriza y que nos define como individuos con derechos y obligaciones.

Cada ser humano es distinto, y esa diferenciación es la que nos permite sentir lo que sucede en nuestro interior, y a su vez es la que nos habilita a encontrar los caminos para defendernos de la agresión de los demás, ayudándonos a crecer y a cumplir con nuestros sueños.

Nadie puede cumplir con sus sueños si está sometido a una agresión constante que le impide trazarse un proyecto que requiere de paz interior, equilibrio emocional y armonía para poder lograrlo.

Es posible que no podamos reunir las condiciones ideales para acceder a esas ilusiones, pero ello no es óbice para que reconozcamos el derecho que nos asiste a ser libres en nuestra forma de pensar y de actuar, rechazando todo tipo de sometimiento, que no resistiría el mínimo análisis para su justificación.

Cada uno de nosotros sabe perfectamente lo que nos puede ayudar a estabilizarnos, y paralelamente también sabemos lo que nos está haciendo daño en ese sentido.

Aun sabiendo dónde y por qué nos duele tanto la herida, sucede que somos incapaces de asumir un papel de defensa de nosotros mismos, dejándonos guiar por seres que poseen un autoritarismo o una personalidad que se impone con su sola presencia.

¿Quién es el responsable de esta situación? ¿Quien no hace otra cosa que mostrarse tal cual es? ¿O nosotros, que en nuestra debilidad interna,

renunciamos a la defensa de los genuinos derechos que forman una parte inseparable de nuestro diario vivir? Mientras no seamos capaces de decir *¡hasta aquí hemos llegado!*, seguiremos siendo literalmente arrollados por una fuerza difícil de contener.

## **Vivir de una manera diferente**

Nuestra conciencia nos dictará la manera de afrontar y defender lo que nadie nos puede quitar: *la voluntad de vivir de una manera diferente* y la disposición de pagar el precio que sea para poder conseguirlo. Éste es un desafío importante. Es el desafío de la vida, es el desafío de nuestro presente y de nuestro futuro, y no podemos ni debemos entregárselo a nadie.

Es posible que en un principio nos hayamos cegado con la potente luz que emiten quienes intentan manipular y ejercer la violencia psicológica, disfrazada de un manto de protección que no nos permite ver la realidad.

Pero a medida que el tiempo pasa, y cuando comprobamos que nadie acude en nuestra defensa, reunimos el coraje, la valentía y la audacia de enfrentarnos a esa realidad que hemos aceptado durante mucho tiempo pero que hemos decidido cambiar definitivamente.

## La pérdida de nuestra identidad

Es muy probable que durante un largo período de nuestra vida nos haya resultado más cómodo que otros decidieran por nosotros, al precio de perder prácticamente nuestra identidad y de no ser tenidos en cuenta a la hora de las decisiones.

Sin embargo, cada uno va generando ideas sobre su vida, pensamientos sobre lo que vive, analizando y criticando con equidad lo que piensan los demás, dándole por primera vez jerarquía e importancia a lo que surge de lo más profundo de nuestro corazón.

Vamos respetando aquello que creemos que es justo para la única vida que tenemos, y lo que deseamos fervientemente es liberarnos de las ataduras que durante tanto tiempo impidieron que nos expresáramos con libertad acerca de nuestros deseos y necesidades.

Ya en esta etapa no importa lo que los demás hacen y dicen. Estamos en condiciones de ser originales y de pagar el precio de ser diferentes, aunque a quienes nos rodean les cueste mucho aceptar que se han producido cambios importantes en nuestra actitud hacia ellos y hacia la vida en general.

Hemos crecido, hemos aprendido, hemos recibido tantos golpes que al final nos hemos planteado: *¿quién acudirá a nuestra llamada desesperada para poner luz a una vida que se apaga en la medida que continúa sin una expresión legítima de sus sentimientos?*

## **Apropiarnos del timón de nuestra vida**

Es la voz interior que nos susurra durante largo tiempo que tenemos que apropiarnos del timón de nuestra vida, y que debemos afrontar con firmeza pero sin violencia lo que hemos venido experimentando probablemente durante muchos años, poniendo coto a una invasión de nuestra territorialidad que hoy ya no estamos dispuestos a seguir tolerando.

Pero también puede suceder que estemos sordos a la llamada de esa voz interior y que por distintas circunstancias nunca la lleguemos a oír. Nos hemos programado de tal forma para bloquearnos que vivimos al borde de un precipicio, con grandes posibilidades de caer al vacío, pero aferrándonos con desesperación a la opinión de los demás y necesitando de su aprobación para sentirnos dignos.

Reconocer que estamos capacitados para vivir de un modo distinto y, paralelamente a ello, sentir la necesidad de expresar claramente lo que queremos para nuestra vida, son algunos de los primeros objetivos a alcanzar en la defensa de uno mismo. Los demás, e incluyo aquí a las personas manipuladoras, no son magos y no tienen por qué adivinar lo que ocurre en nuestro interior.

Cuando esperamos que los demás se den cuenta de lo que necesitamos para nuestro equilibrio espiritual, o para alcanzar nuestra paz interior, lo único que estamos consiguiendo es perpetuar la dependencia de esos seres, a los cuales nosotros mismos atribuimos condiciones superiores a las nuestras, esperando un reconocimiento que nunca llegará.

También es frecuente que enviemos mensajes que no son claros, intentando de ese modo llamar la atención de las personas a quienes hemos otorgado el poder de decidir sobre nuestros actos y sobre nuestros sentimientos.

También en este caso estamos demostrando que hasta el presente hemos sido incapaces de reconocer lo que queremos para nuestra vida, y mucho más aún, de expresarlo con claridad. Solemos quejarnos de que los demás no perciben nuestras necesidades, cuando en realidad somos nosotros los que tenemos que hacer saber a los demás lo que esperamos de ellos.

En mi libro *Entre tú y yo* acerca de las relaciones amorosas, señalo con claridad el hecho de que nuestra esposa o nuestro esposo no tiene por qué saber interpretar cabalmente lo que nos está sucediendo, aunque haga treinta o cuarenta años que estemos conviviendo.

Es muy difícil llegar a conocer totalmente a una persona, máxime cuando ésta no lo permite. Por eso es tan importante aprender a comunicar con eficacia lo que queremos, ya que es la mejor forma de ejercer la defensa de nuestra persona.

Siempre estamos esperando de los demás una demostración de fina sensibilidad y que interpreten puntualmente lo que sentimos y lo que necesitamos, para de ese modo creernos protegidos y mimados, en una actitud regresiva a nuestros años infantiles.

## **Estar alerta**

En el día a día deberíamos estar siempre ejerciendo la defensa de nuestra propia persona. Son tantas las oportunidades en que somos avasallados o se nos pretende avasallar que estar alerta es un buen mecanismo de defensa para evitar consecuencias que tengamos que lamentar posteriormente.

Lentamente pero con firmeza tenemos que acostumbrarnos a expresar nuestra opinión, haciendo valer nuestra visión del problema en cuestión, aunque ésta difiera de la que sostienen los demás.

No se trata de imponer o de utilizar los mismos métodos que intentan esgrimir quienes acuden a la manipulación para imponer sus ideas, sino que es una prueba para con nosotros mismos que nos ayuda a aumentar la confianza en nuestra forma de interactuar, independientemente de si nuestra opinión ha sido aceptada como válida o no.

Lo que quiero que comprendas es que llega un momento en la vida en que tenemos que «*soltarnos*» y poder expresar con absoluta naturalidad todo lo que transcurre por nuestro interior, aceptando aquello que nos pasa y no teniendo vergüenza de que los demás se enteren de ello; y, por encima de todo, aprender a desprendernos del juicio condenatorio de quienes nos rodean.

Esto claramente es defensa de nuestros derechos, defensa de nuestra persona, es libertad y no libertinaje, es aprender a confiar en nuestros propios procesos de pensamiento, estando dispuestos a admitir que podemos equivocarnos, pero también acostumbrándonos a emitir juicios de valor sobre aquello que nos pasa en la vida, de la cual somos usuarios directos.

Cuando una persona comienza el proceso de aprendizaje para conducir un automóvil le parece que jamás lo podrá hacer por distintos motivos: el dominio del vehículo, la coordinación de los pies en los pedales, un tránsito

cada vez mayor en las ciudades, e intrínsecamente un temor a convertirse en protagonista de una tragedia que no podría perdonarse jamás.

Todos estos sentimientos fatales están sustentados en una inseguridad personal que no le permite apreciar que si millones de personas conducen automóviles no existe ninguna razón válida, salvo una discapacidad, para pensar que no será capaz de lograr la destreza necesaria para conducir, ya sea en la ciudad o en la carretera.

Confiar en nuestra capacidad de resolver desafíos como el precedente refleja que somos conscientes de nuestro potencial, y que, aun con las dificultades lógicas que cualquier persona puede tener en incorporar una nueva rutina a su vida, la motivación y la perseverancia nos harán arribar a puerto seguro.

Hasta ahora quizá hemos adoptado una postura pasiva ante los hechos que marcan una vida con la cual no estamos lo suficientemente satisfechos. Dicho de otro modo, hasta ahora no habíamos ejercido la defensa de nuestra persona.

Pero a partir del momento en que has aceptado el desafío de este nuevo acontecimiento que pretende llegar hasta los lugares más lejanos del pensamiento y del sentimiento humano, ya nada será igual que antes, y la defensa de nuestros derechos ocupará el primer lugar en nuestra agenda, por más que esté llena de compromisos a cumplir.

## **El primer compromiso es con nuestra persona**

Todo es importante. Algunas cosas son urgentes, otras podrían esperar. Las prioridades las fijamos nosotros, a veces no con el mejor criterio.

Pero recordemos que el primer compromiso es con nuestra persona, es con nuestros sentimientos y con la necesidad de revertir la frustración que podemos experimentar por no poder expresar con claridad nuestras necesidades, o estar sometidos a vínculos que nos van destruyendo progresivamente hasta hacernos perder nuestra identidad, o lo que es más grave, logrando que no seamos capaces siquiera de disentir con lo que estamos viviendo.

Es contra esa anestesia de nuestros sentimientos que tenemos que luchar, valiéndonos de nuestra capacidad para aprender y para reconocer que probablemente nos hayamos equivocado, confiando en quien o quienes dijeron protegernos para que pudiéramos vivir en armonía o en equilibrio emocional, pero que con su actitud sólo lograron lo opuesto.

Ten en cuenta que no te estoy sugiriendo ni pidiendo que hagas algo que esté por encima de tus fuerzas o de tu capacidad. Puedes pensar: «¿Si toda mi vida he actuado de una determinada manera, a esta altura de mi existencia podré cambiar? Y si lo hago, ¿qué pensarán los demás? ¿Me seguirán queriendo como hasta ahora?». Este tipo de pensamientos penosos acaban con todo intento por recuperar la libertad y la dignidad en la vida.

## **Nadie puede dar lo que no tiene**

Nadie puede exigirse lo que no se siente capaz de hacer. Pero una cosa es medir nuestras fuerzas y otra bien diferente es partir de la base de que nada puede cambiar, y que además debemos conformarnos con lo que nos ha tocado vivir en la vida.

Simplemente si fuéramos capaces de negarnos a aquellas cosas que nos hacen daño estaríamos evitando la destrucción lenta, pero progresiva y segura, de nuestras ambiciones.

¿Te das cuenta de la diferencia? Yo no puedo conocer puntualmente tu situación en la vida. Lo que pretendo transmitirte nuevamente es un mensaje de esperanza, en el sentido de que puedes y debes ser el protagonista principal de tu existencia, poniendo límites a experiencias que han demostrado de forma reiterada que no te han aportado vivencias positivas para tu crecimiento personal.

Es más, es posible que a partir de ahora comiences a reconocer que dentro de tu persona existe un ser desconocido hasta el presente, que puede proyectarse hacia un futuro diferente, ejerciendo la defensa de sí mismo de forma legítima, sin dañar a nadie, pero exigiendo el respeto que cada ser humano se merece.

## **Ser uno mismo**

Reflexionemos juntos acerca de este nuevo esquema de vida que hemos de aplicar de aquí en adelante. Para ponerlo en práctica, es preciso que quieras ser tú mismo y no un ser que puede ser manejado desde el exterior, de acuerdo con la voluntad del individuo de turno con el que te relacionas.

Te pido disculpas si soy un poco duro con los términos que utilizo, pero considero que es fundamental que me entiendas claramente, de otro modo la lectura de este capítulo habrá sido en vano, porque nada cambiaría, ni en tu presente ni en tu futuro.

Sólo el diálogo interno que puedes mantener con tu conciencia te podrá indicar sin errores cuál es el camino a recorrer a partir de ahora. El pasado puede haber sido cruel y el presente también puede estar impactando con violencia en tu alma. El futuro es donde debes cifrar tus mayores esperanzas en un cambio positivo para tu vida.

El pasado es un tiempo ya vivido, y el presente es un tiempo fugaz donde se viven las experiencias cotidianas. Es importante emprender el camino de la defensa de uno mismo, porque es una tarea que nadie podrá hacer por nosotros, y que además no sería justo delegar en otra persona.

Recuerda que nadie puede saber mejor lo que verdaderamente queremos para nuestra vida y lo que necesitamos para sentirnos bien en y con ella. También mirándonos en el espejo del alma sabremos el precio que estamos dispuestos a pagar para lograr aquello que hoy queremos modificar.

Nos restan aún algunos apartados de este libro. Por lo tanto, no te sientas solo en esta reflexión, y sobre todo en la acción que llevarás a cabo como consecuencia del análisis de tu realidad y de reconocer el escenario donde transcurre tu vida.

Vamos llegando al final de este capítulo, duro y difícil como los

anteriores. Pero abordar con seriedad y con objetividad las relaciones humanas, la comunicación y los errores que cometemos en el ejercicio de vivir, nos lleva a ser profundos a la hora del reconocimiento de las actitudes que tomamos y que no siempre defienden lo mejor de nuestra persona.

Gracias otra vez por acompañarme. Nos espera en las próximas páginas un tema que ya hemos abordado en el libro *Toma un café contigo mismo*, pero que sigue siendo fundamental para poder tomar cualquier tipo de decisión. Como clave, le daremos un enfoque diferente a la jerarquía de nuestra autoestima.

Fundamental para la recuperación de nuestra libertad de pensar, de sentir y de expresar con nitidez nuestros sueños.

## **JERARQUIZAR NUESTRA AUTOESTIMA**

Si sientes que tus fuerzas se desvanecen, si sientes que tus ímpetus son en vano, si sientes que nadie entiende tu ansiedad, ¡reflexiona!, ¡te tienes a ti mismo! Eres la persona más importante del universo. Respeto y seguridad en tu actitud frente a la vida te darán la dignidad necesaria para proyectarte hacia el futuro con tus sueños e ilusiones. ¡No decaigas! ¡Tú puedes recuperar tus valores y tu derecho a ser feliz! ¡Ven..., aprende a visualizar tu realidad tal cual es, y ve tras el cambio definitivo en tu existencia!

Doctor WALTER DRESEL

El concepto de autoestima aparece en todos mis libros, porque es una herramienta fundamental en la resolución de las crisis personales o de los tiempos difíciles que podemos estar atravesando.

En este capítulo vamos a poner el acento en jerarquizar nuestra autoestima, situándola en un lugar de verdadera relevancia, y comprender entonces que sin confianza y sin respeto por nuestra propia persona será muy difícil cambiar la realidad que tanto nos afecta.

La confianza está muy ligada a la seguridad personal, y cuando esa seguridad no existe por distintos motivos, quedamos a merced no sólo de la opinión de los demás, sino que nos tornamos mucho más vulnerables a la manipulación de quienes, detectando nuestras debilidades, saben cómo dominarnos emocionalmente.

Es ése el sentido que le daremos al análisis de la jerarquía de la autoestima, admitiendo que es el mejor antídoto para afrontar las situaciones

de dependencia emocional y de pérdida de nuestra identidad, encontrando así el camino de la recuperación y del encuentro con lo que deseamos que nos suceda en la vida.

## Vivir de acuerdo con nuestros principios

Tan importante es este tema que *Toma un café contigo mismo* es un libro dedicado exclusivamente a compenetrarnos con la importancia de la autoestima como clave del éxito en la vida, entendiendo el éxito como el poder llegar en determinado momento a vivir de acuerdo con nuestros principios, respetando también los códigos éticos y morales.

En nuestra vida cotidiana, y en la comunicación que llevamos a cabo, ya sea en el ámbito familiar o en el laboral o en nuestro vínculo con amistades, la jerarquía de la autoestima emerge inmediatamente cuando realizamos un balance o un análisis de cuán respetados somos como personas y de cómo son tenidas en cuenta nuestras propuestas.

Es la hora de que analicemos qué posicionamiento tenemos en el marco de la actividad que desarrollamos diariamente. Y yo te pregunto ahora: ¿notas diferencias en tu conducta en las distintas áreas donde te mueves cotidianamente?

Porque puede suceder que en algunos planos nos podamos mover con absoluta soltura, mientras que en otros tengamos dificultades notorias que deberemos superar, si pretendemos lograr el equilibrio emocional que anhelamos para acceder a nuestro bienestar.

Repasemos ahora muy brevemente cuáles son los dos pilares sobre los que se asienta una autoestima saludable. *La confianza y el respeto por nosotros mismos sumados* nos otorgan la dignidad necesaria para afrontar los retos a los que la vida nos expone de forma permanente. Pero también es necesario que evaluemos paso a paso cada uno de estos conceptos.

Confianza y seguridad personal son dos vocablos que están profundamente ligados en su expresión exterior, pero a veces no llegamos a comprender cabalmente su significado. Habitualmente atribuimos al concepto

de confianza en uno mismo la habilidad de poder hacer correctamente lo que nos proponemos.

Pero si para poder ser una persona segura y para poder tener confianza en nuestros propios procesos de pensamiento tenemos que hacer correctamente lo que nos fijamos como metas y objetivos en la vida, nuestras posibilidades serán muy limitadas.

De esta forma de pensar se desprende que solamente nos sentiremos confiados mientras desarrollemos aquellas actividades para las cuales hemos podido demostrar cierta habilidad. ¿Qué sucede entonces en ese enorme espectro de acciones para las cuales no nos sentimos con la suficiente formación?

¿Cómo nos relacionaremos en el marco social donde transcurre nuestra vida si permanecemos temerosos de poder equivocarnos? La vida en esas condiciones se torna muy difícil, ya que experimentar el temor de no estar a la altura de las circunstancias trae como consecuencia la retracción y el aislamiento del resto del mundo.

## **Mesura, responsabilidad y audacia**

Aquí aparece en todo su esplendor la jerarquía de la autoestima, porque la auténtica seguridad no está ligada a determinada capacidad, ni a lo que nos sucede en nuestra relación con el mundo exterior, sino a la creencia íntima de que seremos capaces de afrontar cualquier desafío que se nos presente, con mesura, con responsabilidad y también con un poco de audacia.

Esa jerarquía de la que estamos hablando se genera en nuestro interior, y no proviene de fuera. Se establece en la medida que asumimos el compromiso de hacer el esfuerzo de lograr aquello que está a nuestro alcance, eliminando los límites que habitualmente nos colocamos y que no nos permiten crecer en ningún aspecto.

Esto no quiere decir que no tengamos que enfrentarnos a problemas o a conflictos importantes que requerirán de nuestra pericia para poder resolverlos, o simplemente creer que una buena autoestima resuelve mágicamente los tiempos difíciles o las crisis personales por las que podemos estar atravesando.

## **La fe necesaria**

Nada de eso, sólo que frente a esas situaciones por las que los seres humanos pasamos habitualmente, una buena autoestima, basada en la confianza de poder resolver adecuadamente nuestros conflictos, es una ayuda incalculable, porque nos da la fe necesaria para poder visualizarnos en el futuro con esos problemas ya solucionados, intentando cumplir con nuestros proyectos y nuestros sueños.

Si te digo que la vida no es fácil, no creo estar comunicándote una novedad que no hayas comprobado personalmente.

Pero aun así, sabiendo que todos los adultos hemos experimentado dificultades de todo tipo para mantener en alto nuestra autoestima, es bueno compartir el pensamiento de que cuando, por distintas circunstancias, abandonamos nuestro proyecto personal, o cuando perdemos la motivación por lograr nuestras metas, en ese preciso instante estamos haciendo añicos la confianza en nosotros mismos.

Y eso es lo que posiblemente nos ha sucedido a lo largo del tiempo, al permitir que los demás nos manipulen y que ejerzan todo tipo de violencia sobre nuestra persona.

Sólo han tenido que detectar y aprovecharse de las fisuras que les hemos dejado ver en la confianza y en el respeto por nosotros mismos. El no tener metas y objetivos claros en la vida son los flancos más vulnerables por donde los manipuladores penetran hasta destruirnos definitivamente.

Les vamos entregando el poder sin darnos cuenta, cediendo todos los espacios a sabiendas de que siempre hay alguien al acecho para apropiarse de lo que vamos dejando por el camino, hasta que llega un momento en que ni siquiera sabemos quiénes somos ni qué es lo que esperamos de la vida.

## **Ser auténticos en nuestro proceder**

Volvamos entonces a poner en su justo lugar a la jerarquía de una buena autoestima como elemento de defensa de nuestros derechos y de nuestra persona, no siendo suficiente una declaración de principios, sino la puesta en práctica día a día de confiar en lo que pensamos y sentimos, aun con el riesgo de equivocarnos, pero siendo auténticos en nuestro proceder.

Sabemos que nadie vendrá en nuestra ayuda cuando tengamos que defender nuestro territorio, porque tampoco nadie es capaz de aquilatar lo que venimos sufriendo a lo largo del tiempo, por más que hagamos lo posible por transmitir lo que sentimos como una agresión incalificable y una falta de respeto por nuestros derechos como seres humanos.

La violencia se ejerce generalmente en la intimidad, y no es detectada por quienes ven desde fuera cómo transcurre nuestra vida.

Si aceptamos lo que precede, también llegaremos rápidamente a la conclusión de que somos únicamente nosotros quienes tenemos la llave maestra para poder cambiar las condiciones de nuestra vida, para lo cual necesitaremos una buena dosis de autoestima, y debemos comenzar a trabajar para obtenerla desde este mismo instante.

Dejemos de lado todo lo que hemos pasado y centremos nuestros esfuerzos en modificar el presente y hacer del futuro un espacio para que nuestra vida transcurra por caminos distintos, aunque tengamos que pagar un precio elevado, ese precio que hasta ahora hemos evitado. Pero ha llegado el momento de decidir claramente hacia dónde nos queremos orientar.

## **El empuje de una buena autoestima**

Los cambios tienen un precio. Por supuesto. No nos apresuremos; reflexionemos con serenidad; utilicemos todo el tiempo necesario para evaluar nuestra situación y nuestra posición de cara al futuro, y veremos que no es tan mala como habíamos pensado hasta hoy.

Con fe y con perseverancia seremos capaces de cambiar para siempre lo que estamos viviendo, gracias al empuje que nos da una buena autoestima.

Lo importante es no dejar que el tiempo pase hasta que toquemos fondo para empezar a pensar qué es lo que vamos a hacer con nuestra vida. Si hoy te estás sintiendo mal con lo que te toca vivir, *¡no esperes más!*, y disponte ya a poner límites a la invasión de la cual vienes siendo objeto sin merecerlo.

Ya no hay tiempo para lamentaciones sobre el pasado. Lo importante es generar las fuerzas necesarias para superar la adversidad y trazar un plan de acción que nos permita arribar al destino deseado. *¿Cuál es ese destino?*

Liberarse de las ataduras que hasta el presente nos han maniatado es una de las metas que lograremos jerarquizando nuestra autoestima y aprendiendo a valorar nuestro espacio y nuestro tiempo. En algunas ocasiones sólo aprendemos a apreciarnos en la medida que nos golpeamos una y otra vez contra la misma piedra, y entonces aprendemos a la fuerza de los errores cometidos.

Pero aun así muchos seres humanos se golpean reiteradamente contra los mismos obstáculos, no reaccionando siquiera con el dolor que producen las heridas abiertas, que siguen ahí, doliéndoles, durante períodos muy prolongados. *¿Cuál es la explicación para esta actitud?*

El no sentirse merecedor de una consideración diferente por parte del mundo exterior es una de las causas más frecuentes de ese abandono, que sume al ser humano en un mar de contradicciones acerca de lo que vive y lo

que necesita para sentirse bien.

No acierta a tomar ninguna decisión al respecto por temor a equivocarse nuevamente, prefiriendo la inmovilidad y la parálisis de sus propios pensamientos.

Actitud peligrosa que perpetúa la manipulación por parte de quienes ya han detectado con facilidad nuestras debilidades, y que por otra parte no tienen ningún interés en que cambiemos nuestra realidad, resaltando de forma permanente nuestra dependencia en todos los aspectos de la vida y la necesidad de su presencia y de su protección para que podamos subsistir.

Es cierto, y yo comparto contigo el miedo que te embarga al considerar la posibilidad de jerarquizar tu autoestima, poniéndola al servicio de tu futura liberación. Y comparto ese miedo porque para aumentar la confianza en nosotros mismos lo primero que tenemos que admitir es que la duda nos asalta cada vez que tenemos que tomar una decisión trascendente en la vida.

Y esto es normal que suceda, de lo contrario la existencia sería tan predecible que no tendríamos necesidad de dialogar sobre los problemas que nos atañen a todos y que nos involucran hasta el punto de merecer la escritura de un capítulo dedicado exclusivamente a poner en su justo lugar a la autoestima.

## **Los motivos de un cambio de actitud**

No es escapando a nuestras responsabilidades, ni creyendo que ya lo sabemos todo y que no nos queda nada por aprender, como podremos ayudarnos.

La humildad y la afirmación de que nos queda un largo camino por recorrer, sumada a la íntima convicción de que queremos y necesitamos un cambio radical en la forma en que estamos viviendo, serán los motivos centrales de un cambio de actitud que, debemos reconocer, debió haberse dado ya hace mucho tiempo.

Es el momento de asociar la jerarquía de nuestra autoestima al juicio que nos merece nuestra propia persona.

No olvidemos que a pesar de estar viviendo situaciones que nos oprimen y que no nos permiten expresar nuestros sentimientos de forma abierta somos juzgados de forma permanente, desde cómo nos vestimos hasta cómo caminamos o cómo hablamos, ya que todos se atribuyen el derecho a emitir su opinión acerca de cómo nos conducimos en la vida.

Pero de todos esos veredictos, muchos de ellos anónimos, el único que verdaderamente nos tiene que interesar es el que emitimos nosotros acerca de nuestra conducta y de nuestra actitud frente a la vida.

El juicio que nos merece nuestra propia persona tiene un valor agregado, que es la visión íntima que tenemos como seres humanos integrados a un marco social que cada día nos exige más y más.

Tarde o temprano, la evaluación acerca de nuestro comportamiento en la vida llegará, y es posible que, estimulados por la necesidad de vivir de un modo diferente, podamos ver en toda su extensión una realidad que nos ha tenido relegados durante largo tiempo, sin que decidiéramos rebelarnos ante ella por no poseer una autoestima adecuada.

## **El pasado no representa el futuro**

Podemos pensar o no pensar, podemos ver la realidad o podemos falsearla, pero aun optando por esto último, la realidad está allí a la espera de que la reconozcamos y tomemos decisiones al respecto. Si hemos sido manipulados la mayor parte de nuestra vida por distintas razones, el pasado no tiene por qué ser la imagen que se perpetuará a lo largo de lo que nos queda por vivir.

Todo dependerá de lo que nosotros permitamos o no. Todo depende de hasta dónde la complacencia y la necesidad de afecto y de aprobación por parte de los demás nos obligue a renunciar a nuestros sueños, por temor al abandono y a no poder valerlos por nuestros propios medios. De ahí que comprenda perfectamente los miedos que puedes tener.

Lo que no puedo compartir es la idea de que no serás capaz de valerte por ti mismo si las circunstancias así lo exigieran.

El potencial humano que albergamos y que se aloja en nuestra mente es inconmensurable, y cuando apelamos a él comprendemos que no estamos solos y que somos y seremos capaces de generar nuevas ideas y proyectos, que serán el soporte del futuro esquema de vida que hemos de diseñar.

## **Respeto, comprensión y comunicación franca**

Se abre pues un camino de esperanza, de poder transformar lo que ha sido un campo de batalla, donde peleamos infructuosamente por hacer respetar nuestros derechos, en un jardín donde podamos cultivar el respeto, la comprensión y la comunicación franca y abierta de nuestras necesidades.

*Una sana autoestima será el soporte fundamental para esta nueva etapa que empieza a abrirse a nuestra existencia.*

Se confunde frecuentemente el concepto de una sana autoestima con el egoísmo. Un ser humano con una buena autoestima está en las mejores condiciones de ayudar a un semejante a recorrer los mismos caminos para acceder a su bienestar. Pero el egoísta jamás comparte su conocimiento o su habilidad, permaneciendo siempre con un sentimiento de superioridad respecto de los demás.

Las dudas que nos asaltan a la hora de defender nuestra persona y nuestros derechos se circunscriben a: ¿Tenemos derecho a buscar nuestro bienestar o debemos primero satisfacer las necesidades de quienes dependen de nosotros? También nos preguntamos con frecuencia: ¿Debemos vivir de acuerdo con nuestros pensamientos aunque estén en contradicción con los de la mayoría?

A estos interrogantes se suman otros que están relacionados con el lugar que ocupamos en la consideración de nuestra propia vida. Es que el marco social que compartimos cotidianamente se mueve con coordenadas que no necesariamente son aprobadas por nosotros, y perdemos de vista que los demás también tienen la obligación de aceptarnos tal como somos, siempre y cuando no nos extralitemos en el ejercicio de nuestra libertad.

Se puede perfectamente convivir en el marco del respeto mutuo con maneras de pensar diferentes, siempre y cuando tengamos presente dónde

están nuestros límites y los de los demás.

Respetarse a uno mismo es la consigna fundamental para salir del asedio al que hemos estado sometidos durante mucho tiempo por no haber elaborado una respuesta adecuada. Respetarse es no permitir que se siga desconociendo que, al igual que cualquier ser humano, merecemos alcanzar el bienestar y la felicidad.

## Quererse a uno mismo

Quererse a uno mismo, en el mejor sentido de la palabra, significa comenzar a trabajar en la aceptación de uno mismo, tal como somos, como primer paso para poder detectar rápidamente cuáles son las aristas de nuestra personalidad sobre las que deberemos trabajar y que nos han generado problemas hasta el presente.

Quererse a uno mismo es dejar a la vera del camino los sentimientos de culpa injustos, aquellos que no nos pertenecen porque no responden a errores que podemos haber cometido a lo largo de nuestra vida, pero que quienes intentan manipularnos sutilmente depositan sobre nuestros hombros, buscando que nos avergoncemos de situaciones de las que ni siquiera fuimos protagonistas.

Si adoptas la postura de un observador objetivo que está analizando una relación asimétrica, donde una persona es totalmente dominada por otra que ejerce un poder ilimitado sobre ella, llegarás a la conclusión de que esta última padece de una falta de autoestima que la hace sentir inepta para responder a los desafíos a los que habitualmente la vida la expone.

Llevan una pesada carga de inseguridad que los hace sentir dependientes de los demás, no teniendo contacto con su mundo interior, mientras su vida se desplaza a través de un largo corredor muy oscuro donde la luz que ilumina lo mejor de cada ser humano no aparece nunca, porque tampoco es requerida.

De ese modo los años se van sucediendo uno tras otro, en un desconcierto cada vez mayor, hasta que resolvemos que así no queremos continuar subsistiendo, porque ni siquiera podemos utilizar la palabra «*viviendo*».

Y a pesar de que en el comienzo de este libro hemos analizado el perfil de los manipuladores y de quienes ejercen violencia psicológica e incluso física, lo cierto es que lo más importante es llegar a comprender por qué quien se

somete a estas aberraciones lo permite.

## La imagen distorsionada de nuestra persona

Se pone de manifiesto cuando dialogamos con esas personas, que llegan en un verdadero estado de desesperación, que el problema fundamental es la imagen distorsionada que tienen de sí mismos. Son personas que no se sienten merecedoras de ser felices, pero entienden que otras personas sí deben serlo.

Ese sentimiento de incapacidad y de incompetencia para afrontar la vida los marca profundamente y los inclina a aceptar «*la protección*» que supuestamente les brindan quienes por tener una necesidad sin límites de ejercer el control de todos sus actos, ven facilitada su perversa actitud, contando con el beneplácito de esos seres que no son capaces de valerse por sí mismos.

Ésa es la raíz del problema que se suscita entre el manipulador y su víctima. Por un lado el sentimiento de poder del manipulador, y por el otro la ineficacia de la víctima para hacerse cargo de su propia existencia. Este último punto es uno de los más importantes para trabajar con las personas que, como consecuencia de su baja autoestima, han permitido todo tipo de atropellos a lo largo de su vida.

Jerarquizar la autoestima es comprender que si estamos en uso de nuestras facultades mentales y razonablemente sanos desde el punto de vista físico, no hay razón para que no podamos hacernos cargo de nuestra existencia.

El problema radica en el juicio que emitimos acerca de nuestra capacidad, probablemente basado en fracasos que hemos experimentado en el pasado, en los cuales hemos quedado anclados, no dándonos otra oportunidad para demostrarnos que, en la vida, los éxitos y los fracasos se alternan, obligándonos a desarrollar una buena tolerancia a la frustración.

Con esos pensamientos quedamos a merced de quienes de forma inmediata captan nuestra inseguridad, ocupando todos los espacios que vamos dejando vacíos, con la mentira de que nos ayudarán, de que nos protegerán tanto social como económicamente, cuando en realidad lo que hacen es anularnos para que no seamos capaces de reclamar nuestros legítimos derechos.

Pero la vida en esas condiciones se torna intolerable, y aun con una muy baja autoestima, nos damos cuenta de que con urgencia debemos instaurar un diálogo interno; de que con urgencia debemos sentarnos a tomar un café con nosotros mismos, y decidir qué camino queremos tomar para nuestra vida futura.

Tan profunda es esta cuestión, que el éxito, la fama, el dinero, la posición social y todos los atributos exteriores que podemos tener como consecuencia de nuestro propio esfuerzo, no son suficientes para sustentar una buena autoestima.

Ésta se genera desde dentro hacia fuera, y radica en cómo nos vemos, cómo nos sentimos y con qué herramientas contamos para hacernos cargo de nuestra propia existencia.

## **La flexibilidad ayuda a la adaptación**

Mirarse en el espejo del alma es el mejor ejercicio para que periódicamente nos podamos evaluar y de ese modo tener certezas acerca de cómo nos estamos desempeñando en un mundo cambiante que modifica las reglas de juego en forma permanente.

La flexibilidad y la capacidad de adaptación a nuevos desafíos son de capital importancia para iniciar el proceso de liberación de las pesadas cadenas que nos maniatan, ayudándonos a asumir el compromiso de no entregar nunca más nuestro espacio vital y nuestra identidad.

Si yo te preguntara ahora cómo te sientes, es muy probable que me respondieras que tienes una ansiedad importante y una angustia que se ven reflejadas en la dificultad notoria para abordar los temas de fondo que hoy te preocupan y a los cuales no encuentras una salida digna.

El riesgo de perpetuar estos síntomas es llegar a caer en un estado de depresión por no sentirse capaz de luchar contra la adversidad y contra una situación que se ha generado hace mucho tiempo y que hoy se ha constituido en la moneda corriente de la comunicación con quienes conviven o acompañan en la vida.

Jerarquizar la autoestima no es una condición indispensable para acceder al bienestar y a la felicidad, pero lograr un buen nivel de la misma nos asegura la voluntad de cambio y la aceptación de que las cosas buenas de la vida son también para nosotros.

Esto que parece tan simple de incorporar como un pensamiento casi automático para cualquier individuo es, en una enorme cantidad de casos, muy difícil de asimilar y de creer, generando de ese modo un estilo de vida totalmente contrario a lo que deseamos y necesitamos.

Tarde o temprano, a todos nos llega la etapa de los balances en la vida, y

más allá de las alegrías y las tristezas que surgen espontáneamente de los mismos, es conveniente que podamos rubricar ese análisis existencial con un concepto de autoestima saludable y fuerte.

## **La autoestima ayuda a sortear obstáculos**

La importancia de ello radica en que si como consecuencia de los balances que hemos de realizar, llegamos a la conclusión de que no queremos seguir renunciando a nuestro bienestar, a la vez que resolvemos enfrentarnos a quienes sentimos que nos están manipulando, una sana autoestima será una invalorable ayuda para sortear los obstáculos que se nos presentarán.

Hasta aquí nos va quedando claro que jerarquizar nuestra autoestima actuará como un verdadero escudo de defensa frente a los embates que hemos de soportar por parte de quienes nos manipulan y ejercen todo tipo de violencia hacia nosotros. Pero la pregunta fundamental que seguramente te estarás formulando es:

*¿Cómo forjar esa autoestima positiva, si no la tenemos?*

Ésta es la otra parte de esa realidad, pero antes que respondas que es una tarea demasiado difícil para una persona de tu edad, o que ya has vivido demasiadas cosas tristes en tu vida, permíteme advertirte que todo ser humano puede mejorar su autoestima, si así lo desea.

Es por ello que volvemos a lo que hemos afirmado antes, en el sentido de que eres libre de elegir si quieres ver tu realidad tal cual es o decides taparte los ojos con las manos, con lo cual momentáneamente no percibirás esa realidad aunque siga estando allí, incommovible. Tienes el libre albedrío de decidir un cambio para tu vida o dejarlo todo como está.

¿Te das cuenta de que, en última instancia, somos cada uno de nosotros los que nos proporcionamos, o por lo menos aceptamos, o no, lo que nos está sucediendo?

## **Las conclusiones del diálogo imaginario**

Te ruego que no tomes esto como una invasión a tu derecho indiscutible de resolver tu vida de la mejor manera posible. Pero como autor de este libro debo pensar que si has aceptado acompañarme en esta nueva aventura es porque, de un modo u otro, te has cansado de vivir de una manera que no responde a tus expectativas, y en este diálogo imaginario que estamos teniendo, sacarás tus propias conclusiones.

Son esas conclusiones las que te llevarán a plantearte un nuevo proyecto personal para tu vida basado en una firme autoestima, y con la íntima convicción de que has de comunicar a quien le interese cuáles han de ser en el futuro las coordenadas que guiarán tu existencia.

Los seres humanos no cuantifican su valor mediante sus posesiones materiales o a través de los éxitos obtenidos a lo largo de su vida.

Si esto fuera así, cuando por alguna razón no podamos lograr un buen nivel económico, o los éxitos no aparezcan, o la belleza física se nos escape, dejaríamos de ser buenas personas, y eso sería absolutamente injusto con nuestro esfuerzo por superarnos en el día a día.

Jerarquizar la autoestima pasa por tomar conciencia de cómo estamos viviendo, y también por responsabilizarnos por la parte que nos corresponde en la generación de las situaciones con las que hoy probablemente no estamos de acuerdo.

Es muy fácil proyectar las culpas sobre los demás, aunque sólo la tengan parcialmente, y quedar fuera de toda consideración acerca del papel que desempeñamos cada uno de nosotros en lograr nuestro bienestar o nuestra anulación como personas.

## **El precio de ceder nuestros derechos**

Cada uno de nosotros puede adoptar un papel activo en su vida, o por el contrario asumir uno absolutamente pasivo, entregando el manejo de nuestras intenciones y de nuestras ambiciones a quienes desean hacerlo, aunque sea cobrándonos un precio muy elevado, que tiene como eje central la pérdida del derecho a disentir o a expresar lo que necesitamos para sentirnos bien.

La interpretación de esa necesidad queda entonces en el marco de los pensamientos y sentimientos de quienes se han apropiado con nuestro consentimiento de la vida, de los deseos y de las necesidades que no hemos sabido manejar de forma independiente, aceptando, aun con dolor, que otros manejen nuestra existencia.

Y digo con dolor porque no puedo creer que alguien pueda aceptar, por más dificultades que tenga en su vida, que otra persona actúe en representación de sus sentimientos y de sus pensamientos.

Es como vivir encadenado y que nos dejen el plato de alimentos a diario para poder subsistir biológicamente, sin derechos de ningún tipo pero con todas las obligaciones posibles para satisfacer la voluntad de quien se ha aprovechado arteramente de nuestra impotencia frente a la vida.

Porque de eso se trata. Cuando sentimos que no somos eficaces a la hora de responder a las exigencias a las que la vida nos expone, preferimos entregar esa responsabilidad a otros, quienes la toman a un precio altísimo, para nosotros, comparable a la pérdida de la libertad de pensar y de actuar de acuerdo con nuestros principios.

## **Hay seres humanos con buenas intenciones**

¿Vale la pena perder nuestra libertad, para que otras personas hagan con nosotros lo que ellos entienden justo y bueno? Quizá haya una buena proporción de seres humanos con las mejores intenciones de resolver nuestros problemas, pero siempre será bajo su propia óptica y bajo su propia visión del mundo que habitamos.

Y si bien podemos hallar similitudes en la forma de pensar y de actuar de muchas personas, hay un sello personal indiscutible en cada uno de nosotros que marca la individualidad y la singularidad en nuestra forma de conducirnos en la vida.

Por eso quien nos representa sólo puede cumplir esa función parcialmente, pero no podrá llegar nunca a conocernos en toda nuestra amplitud.

Jerarquizar nuestra autoestima refleja la voluntad de introducir en nuestra vida un proceso de mejora continua que nos haga reconocer nuestros errores pero que al mismo tiempo nos impulse hacia lograr la autonomía, basado únicamente en nuestra capacidad de pensar y de generar ideas que nos liberen de lo que estamos viviendo en la actualidad.

Quiero aclarar que lograr la autonomía no quiere decir que no podamos convivir con otros seres humanos, ni que no podamos mantener nuestro matrimonio o nuestra familia, o que perdamos los amigos, o que iniciemos una espiral conflictiva en nuestro trabajo.

## ¿Qué logramos con la autonomía?

De ningún modo esto es así. Todo lo contrario. Lo que logramos con la autonomía es un respeto hacia nuestra propia persona y conseguir que los demás aprecien nuestro cambio y también estén dispuestos a compartir esta nueva etapa de nuestra vida.

Quiero con esto desterrar definitivamente el concepto de que la autonomía y la independencia del ser humano son dos situaciones que le ubican en un estado de anarquía existencial, rompiendo con todos los esquemas previos y haciendo oídos sordos a todas las opiniones.

Seguiremos escuchando a todos los que nos rodean y recabando las opiniones de quienes tienen un ascendiente sobre nosotros, pero también comenzaremos a escuchar nuestra voz interior para ver qué es lo que nos dice respecto al asunto que estemos considerando, haciendo valer finalmente aquella decisión que refleje sin lugar a dudas lo que pensamos al respecto.

Ahí radica la diferencia. Dejaremos de ser tan permeables a la opinión de los demás y dejaremos de necesitar la aprobación de los otros para sentirnos buenas personas. Aprenderemos a convivir en un conglomerado social, donde hay personas que nos quieren, otras que no lo hacen, y un tercer grupo al cual nuestra presencia resulta absolutamente indiferente.

Cuando logremos aceptar esto, tendremos una buena señal de madurez de nuestra parte, y habremos crecido espiritual e intelectualmente, comprobando una vez más que nadie es dueño de la verdad, y que existen tantas verdades como seres humanos habitan el planeta Tierra.

*Una de ellas es la nuestra, y tenemos que aprender a defenderla, ya que nadie lo hará por nosotros.*

Siempre nos gana la duda. ¿Será nuestra verdad la más justa, la más apropiada, la más analizada? Pero pensemos por un instante en la verdad de

los demás.

¿Acaso tenemos alguna seguridad en cuanto a que hayan recorrido caminos diferentes a los que hemos andado nosotros para llegar a las conclusiones finales?

¿Por qué los otros tienen siempre razón y nosotros tenemos que aceptarlo así? He aquí otra demostración de permeabilidad a la opinión ajena.

Tampoco tenemos que ser obstinados en la defensa de nuestra verdad. Cuando como consecuencia del análisis concienzudo del tema a tratar llegamos a la conclusión de que otra persona tiene razón, es de buena madera el aceptar la verdad de otro ser humano.

En los casos que venimos analizando, quienes nos manipulan ejerciendo el chantaje emocional como una de sus armas preferidas, siempre tratan de imponernos su verdad como única y omnipotente.

No dejan siquiera un pequeño espacio para la discusión, o para no estar de acuerdo con lo que ellos consideran un fallo inapelable, y es en esos casos cuando tenemos que comenzar a anteponer nuestra verdad, aunque ello sea motivo de agrias discusiones.

Por la vía diplomática jamás se consigue nada con los manipuladores. Ellos sólo tienen en cuenta su autoestima, e intentan por todos los medios hacer añicos la de su víctima, para que no pueda ni siquiera creer en sus propias fuerzas ni en su derecho a cambiar las condiciones de su vida.

Apelar a la comprensión de quien no está dispuesto en la mayoría de los casos ni tan sólo a poner en consideración nuestra petición es una pérdida de tiempo, aunque podemos intentarlo para convencernos una vez más de la terquedad y de la falta de sensibilidad para con nuestras demandas por parte de quien se ha adueñado de nuestra existencia.

Jerarquizar nuestra autoestima es nuevamente un aviso para que oigamos las voces del silencio que parten de nuestro interior y que contienen un mensaje de aprobación al esfuerzo que estamos realizando para cambiar las condiciones de nuestra vida.

No las desaprovechemos. No nos permitamos caer en la inercia del «*todo está bien*», o lo que es peor aún: «*no está bien, pero tampoco está lo suficientemente mal como para que yo promueva un cambio*». Este último pensamiento es extremadamente peligroso y puede ser el responsable en

alguna etapa difícil de nuestra vida de episodios de depresión severa.

Jerarquizar nuestra autoestima aleja el miedo que vamos generando frente a quien ejerce un poder sin límites sobre nuestra persona. Una de las consecuencias de la pérdida de confianza en nosotros mismos es el miedo a lo que nos va a suceder si no obedecemos a rajatabla las órdenes emitidas por quien se ha apropiado de nuestra existencia.

Todas las dudas que aparecen en cuanto a nuestra capacidad para cambiar la realidad que estamos viviendo, añadidas a la inseguridad que aflora cada vez que tenemos que tomar una decisión, van afianzando el miedo, que llega a ser nuestro compañero inseparable haciendo de nuestra vida un infierno.

Trabajemos en pos de generar una autoestima saludable como condición indispensable para afrontar el duro camino que tendremos que recorrer para finalmente llegar a la meta que nos hemos propuesto.

Esa meta es romper con las ataduras del pasado, de un pasado que nos oprime y que no nos ha permitido crecer como merecíamos, relegándonos a una actitud pasiva y de acatamiento de condiciones de vida reñidas con nuestros sentimientos.

Jerarquizar nuestra autoestima es valorarnos, es otorgarnos el derecho a tener nuestra opinión respecto a todos los temas inherentes a los vínculos que mantenemos con otros seres humanos.

Siempre podemos hacer algo para mejorar las cosas, y cuando esto no es posible, aprender a convivir con las situaciones adversas sin sentirnos abrumados por ello también es una habilidad que tenemos que adquirir.

Nuestro equilibrio emocional, nuestra paz interior y nuestra armonía son siempre un compromiso personal. Podemos estar acosados por un sinfín de circunstancias adversas que conspiran para que no podamos alcanzar el bienestar pero, aun así, sigue siendo responsabilidad propia el encontrar los caminos para poder acceder a él, sin dar la culpa a los demás de la génesis de nuestras desventuras.

Estamos llegando al final de este capítulo, donde hemos analizado la jerarquía de la autoestima como un elemento fundamental en la reingeniería personal que estamos abordando.

Nuevamente te agradezco tu compañía..., y te invito a un nuevo café, que degustaremos juntos, para sumergirnos en nuestro próximo capítulo.

En seguida nos reencontramos.

## 9

### **DARLE UN NUEVO PERFIL A NUESTRA VIDA**

Los tiempos cambian y nosotros también nos transformamos. No somos las mismas personas que éramos diez años atrás, ni las que seremos dentro de cinco. Nuestros deseos y necesidades se van renovando y exigen que demos un nuevo perfil a nuestra vida. Para ello, ¿qué hemos de modificar? Cada ser humano tendrá sus prioridades, pero hay algo que une y solidariza a quienes habitamos este planeta, y es la necesidad imperiosa de encontrar el equilibrio emocional que nos permita llegar al destino elegido. ¡Nunca te detengas! Solamente haz un alto en el camino para la reflexión. Flexibiliza tus posturas, y adquiere la capacidad de adaptación a lo que el presente te exige!

Doctor WALTER DRESEL

¿Por qué habríamos de dar un nuevo perfil a nuestra vida? Muchas razones acuden a nuestra mente cuando nos planteamos la necesidad de dar un giro a nuestra existencia, generalmente porque no estamos satisfechos con las metas que nos fijamos, o porque no logramos cumplir con nuestros sueños.

Es en esas circunstancias cuando se impone una nueva planificación para nuestra vida que nos permita borrar los sentimientos de frustración que llevamos arrastrando desde hace mucho tiempo, para que, acompañados de un fuerte impulso, nuestra mente genere ideas que podamos plasmar en un nuevo proyecto vital.

## Eliminar las barreras

Es el tiempo de la reflexión, es el tiempo de eliminar todas las barreras que nos impedían ver nuestra realidad, para que con total y absoluta sinceridad analicemos qué es lo que ha sucedido con nosotros, y de qué modo hemos de transitar en el futuro por los caminos de la vida.

No ha de ser una tarea sencilla afrontar la insatisfacción que hemos ido atesorando a lo largo de la existencia, pero es el momento de reconocer nuestros aciertos y nuestros errores.

Si estos últimos superan ampliamente nuestros éxitos, será también un signo de madurez el admitir que hemos errado en nuestra manera de actuar y que estamos dispuestos a iniciar un proceso que cambie el perfil con el cual hemos procedido hasta el día de hoy.

Seguramente en ese tiempo de reflexión nos daremos cuenta de que hemos asumido una enorme cantidad de papeles en la vida, junto a responsabilidades naturales que todos los seres humanos vamos adquiriendo a medida que transitamos y avanzamos por los distintos períodos de nuestro trayecto vital.

Eso habla de nuestra buena disposición por brindar a quienes conviven y dependen de nosotros lo mejor de nuestra capacidad; pero es probable que con el afán de proteger y contener nos hayamos olvidado de preguntarnos: *¿Qué es importante para nuestra vida?*

Créeme, amigo lector, que ésta no es una pregunta menor. En realidad debimos habérsela hecho hace mucho tiempo. Es probable que nos hubiéramos ahorrado muchas lágrimas y mucha amargura por deambular sin un rumbo y sin un propósito concreto que ampare nuestra voluntad de experimentar la satisfacción de existir.

Pero como no hay tiempo para lamentarse, te invito a que en mutua

compañía nos fijemos como objetivo inmediato el tratar de descubrir lo que realmente deseamos que nos suceda en la vida de aquí en adelante.

## Los pensamientos están guardados

Y la forma más sencilla de averiguarlo es remover en los lugares más recónditos de nuestra mente los pensamientos que están cuidadosamente guardados a la espera de ser rescatados de esta verdadera situación de emergencia por la que estamos atravesando.

Porque *dar un nuevo perfil a nuestra vida* puede, en algunas circunstancias, convertirse en un acontecimiento que no nos conceda el más mínimo retraso, dado que hemos llegado a un estado de angustia y ansiedad que nos obliga a resolver nuestros conflictos con la premura que la situación exige.

Solemos pasar días, semanas y a veces hasta meses sin encontrar una metodología que nos permita acercarnos a aquello que verdaderamente refleje nuestro genuino sentir respecto a la vida y que sea lo que hemos de adoptar como camino a recorrer, en la búsqueda de esa satisfacción que hasta el momento ha sido tan escurridiza.

Si bien nuestra memoria tiene una capacidad enorme, también es cierto que la multiplicidad de actividades y responsabilidades que tenemos hace que la forma de no dejar escapar ninguna posibilidad en esta tarea de darle un nuevo perfil a nuestra vida sea tomar las herramientas más sencillas, como un lápiz o un bolígrafo y algunas hojas.

Allí iremos estampando todas las ideas que vayan surgiendo de este ejercicio de enfrentarnos con lo que realmente queremos para nuestra vida.

En esta etapa no importa el orden, ni si las ideas que nos llegan a la mente están en consonancia o no con nuestra capacidad o con nuestra posibilidad real de llevarlas a cabo.

## **Caen enormes caudales de agua**

Estamos en la etapa que podríamos comparar con estar contemplando enormes caudales de agua que caen en forma de cataratas ofreciéndonos un magnífico paisaje. Aquí se trata de lo mismo: dejemos que las ideas fluyan, y nuestra tarea por el momento será únicamente escribirlas para no olvidarnos de ninguna de ellas.

Si fluyen como torrentes de agua, mucho mejor. Sólo tenemos que escribir, sin emitir juicios de valor acerca de la validez o no de esas ideas. Algunos párrafos más arriba ya dijimos que no hay tiempo para perder o para lamentarse, por lo tanto, ya deberías estar escribiendo como lo estoy haciendo yo.

Lo aconsejable es no esperar a que las crisis personales se instalen en nuestra vida, o que los conflictos adquieran una jerarquía tal que no podamos emerger solos de esas situaciones y debamos solicitar ayuda especializada por haber permitido llegar a un contexto tal que ya no nos sea posible controlarlo y, mucho menos, solucionarlo por nuestra cuenta.

Cada individuo tiene prioridades que responden a sus necesidades y al esquema de vida que se ha trazado hasta el presente. Estamos intentando dar un nuevo perfil a nuestra vida, por lo tanto, deberemos actualizar aquellas preferencias que teníamos hasta ahora, y evaluar si siguen siendo las mismas o la propia dinámica de la vida las ha modificado.

Esto es muy importante, porque tomando como punto de partida la respuesta que demos a esta pregunta, podremos comenzar a dar un cierto orden a la enorme cantidad de ideas que surgieron de ese ejercicio tan estimulante de acudir a nuestra mente para generar nuevos proyectos para nuestra existencia.

## **Dar un nuevo orden a las ideas**

Busquemos de entre lo que hemos escrito aquello que más se identifique actualmente con las prioridades que nos hemos establecido, y demos a esa idea o a ese pensamiento el privilegio de ser nuestro primer objetivo.

De todos modos, iremos analizando una a una las imágenes que han surgido de este diálogo interno y que quedarán como alternativas que irán ocupando el segundo, el tercer y los siguientes lugares en el diseño del proyecto que dará un nuevo perfil a nuestra vida.

Ésta es la etapa de jerarquización de nuestras ideas para darles un nuevo orden, tendente a poner en marcha con convicción y con seguridad un plan de acción que nos permita en el menor tiempo posible apreciar la actitud diferente que estamos adoptando frente a la vida.

Quizá en otras oportunidades hayamos llevado a cabo un procedimiento similar al que ahora estamos analizando, y sería bueno preguntarnos por qué podemos haber fracasado en nuestro intento de cumplir con nuestros sueños. Siempre es bueno revisar cuidadosamente los pasos dados para poder detectar en qué hemos fallado. Es probable que las metas escogidas no hayan sido lo suficientemente motivadoras como para movilizar nuestras estructuras internas.

## **Realizarnos como seres humanos**

En esta ocasión, el objetivo que elegiremos como básico para dar ese nuevo perfil a nuestra vida tendrá que tener como atributo fundamental el responder a la necesidad de realizarnos como seres humanos que sabemos lo que puede colmar nuestras aspiraciones, para conformar un proyecto que estimule la creatividad y el deseo de una vida diferente en el futuro.

Lo sustancial en este nuevo proceso de descubrir lo importante para nuestra vida es que no podemos dejar pasar ni un solo día más sin elaborar un propósito que nos permita tener un hilo conductor para nuestra existencia.

Ese proyecto lo podremos modificar tantas veces como consideremos necesario, de acuerdo a las naturales fluctuaciones que se producen en el curso de la vida de cualquier ser humano.

Pero esas innovaciones siempre girarán alrededor de una intención que ha sido la consecuencia del encuentro con lo mejor de nuestra persona, sumado a ese café que hemos tomado con nosotros mismos y que nos ha ayudado a llegar a la conclusión de que necesitamos dar un perfil diferente a nuestra vida.

Hemos pensado, hemos meditado, hemos sacado conclusiones.

Estamos ahora en las mejores condiciones para poner en marcha un proceso de reingeniería personal, que nos llevará a recorrer caminos hasta hoy desconocidos para nosotros y que nos asombrarán por su belleza y por la incomparable sensación de que nos estamos apropiando de nuestra existencia, dirigiéndola hacia donde cada uno de nosotros ha decidido con libertad y con alegría.

Atrás quedaron las lágrimas. Atrás quedaron los reproches y las culpas por los errores cometidos. Estamos en otra dimensión. Estamos en otra etapa de nuestra vida. Con humildad hemos aprendido de nuestros errores y ya no

estamos dispuestos a dejarnos manipular, porque ahora tenemos un proyecto de vida, que actuará como un dique de contención contra los embates de quienes quieran interponerse en el camino de nuestro bienestar.

Con corrección, pero con firmeza, no aceptaremos ningún tipo de violencia ejercida contra nosotros. Ni la psicológica y mucho menos aún la física, que no tiene justificativo alguno, y rechazaremos vehementemente todo intento de chantaje emocional.

*Es la hora de liberarnos definitivamente de esas pesadas cadenas que nos limitaron en nuestro crecimiento durante tantos años.*

## **Los códigos de una sana convivencia**

Y una alternativa válida para poder poner en práctica esa liberación es, justamente, ser poseedores de un ideal que nos permita aspirar a crear un nuevo espacio en nuestra existencia con valores y con principios que respeten ante todo nuestro derecho a vivir de acuerdo con los códigos que rigen la sana convivencia entre los seres humanos.

Resulta sorprendente comprobar que en un número elevado de casos, tanto hombres como mujeres se sienten desconcertados cuando tienen que definir sus metas y sus objetivos para incluirlos en su proyecto personal. Es como si nunca se hubieran detenido en el vértigo de sus vidas para conocerse en profundidad e identificarse con aquello que les gustaría hacer hoy y en el futuro.

Es muy difícil, pues, dar un nuevo perfil a nuestra vida cuando ni siquiera sabemos lo que nos gusta o lo que nos atrae, para ir tras de ello e incorporarlo en un procedimiento que transforme radicalmente nuestro sentimiento de insatisfacción en la esperanza de construir esa empresa que cambiará nuestra existencia para siempre.

## **Lo que quiero y lo que me gusta**

Hay una diferencia conceptual entre lo que queremos para nuestra vida y lo que nos gustaría hacer en ella de aquí en adelante. Es que lo que verdaderamente queremos para nuestra vida requiere de un análisis profundo de lo que hemos experimentado hasta el presente y el modo en que deseamos que transcurra nuestro tiempo futuro.

En cambio, es mucho más fácil acercarnos a aquello que nos gusta o que nos satisface, pudiendo entonces insertarlo en nuestro plan de acción. No necesariamente lo que nos gusta debe tener un retorno económico o requerir de la aprobación de quienes comparten nuestra vida.

Es suficiente con que colme nuestras expectativas, respetando los límites naturales de una convivencia normal, buscando afanosamente la armonía y el equilibrio emocional que todos necesitamos.

Ya tendremos el tiempo y el espacio necesarios para definir con meridiana claridad lo que queremos para nosotros, paso imprescindible para saber qué aspectos de nuestra actitud frente a la vida debemos cambiar.

Otorgarle ese nuevo perfil a nuestro día a día nos permitirá liberarnos de todo tipo de manipulación y tomar distancia también de toda clase de violencia, encarando un futuro que nos permita reconocernos como individuos que hemos buscado y encontrado nuestra verdad y que estamos dispuestos a defenderla con firmeza y con respeto por los demás.

## **Libres de pensamiento y acción**

Se inicia de este modo una nueva etapa, donde percibiremos con satisfacción lo que significa ser libres de pensamiento y de acción, interactuando con quienes nos rodean de una manera totalmente diferente a la que estábamos acostumbrados.

A partir de ahora expresaremos espontáneamente todo aquello que sentimos, sin el temor a ser juzgados por quien o quienes nos han agobiado durante tanto tiempo.

Es un salto hacia la libertad, basado en el análisis concienzudo de nuestra realidad y de la puesta en práctica de un proyecto de vida diferente, que contempla, quizá por primera vez, el derecho a luchar por nuestros espacios y el derecho a equivocarnos por tomar decisiones que otros consideren erróneas.

*¡Bienvenidos sean nuestros errores, pues nos están indicando que hemos sido capaces de tomar decisiones y afrontar de ese modo la pasividad que nos caracterizó desde tiempo inmemorial!*

Deseo que, en este momento, tomes conciencia de lo que esto significa en tu vida de aquí en adelante. Un nuevo perfil es un nuevo amanecer, es el sol que brillará en el cenit y que abrazará y protegerá con su luz y su calor ese momento crucial en el que has decidido cambiar el rumbo de tu existencia.

No es una decisión menor liberarnos de un yugo que nos maniató durante tanto tiempo, quizá en parte por nuestra indiferencia, quizá en parte por el temor que sentimos al intentar cambiar lo que hemos estado viviendo. Pero como en todos los sucesos de la vida, no hay situación adversa que pueda durar para siempre, y he aquí que hemos podido comenzar tomando la primera decisión.

## **Expresarnos sin temores**

Decisión que con seguridad ha establecido la necesidad de transformar radicalmente el modo como nos relacionamos. Hemos aprendido a expresarnos sin temores; nos hemos conocido previamente para saber qué es lo que pretendemos del tiempo que nos queda por vivir, llegando a la conclusión de que indudablemente somos los artífices de nuestro presente y de nuestro futuro.

Responsables, por lo tanto, de la gran mayoría de nuestras alegrías y de nuestras tristezas; de nuestros éxitos y de nuestros fracasos y, por ende, aunque nos duela y nos hiera admitirlo, de la forma en que hemos encarado nuestros vínculos y el modo en que hemos permitido que se nos considere y se nos trate.

Pero ese tiempo es pretérito, ese tiempo ha quedado grabado a fuego en nuestro corazón y en nuestra mente, para ahora, sin odios ni revanchismos, dedicarnos en cuerpo y alma a la sagrada tarea de edificar un nuevo perfil para nuestra vida, que tenga como pilar fundamental la dignidad y el derecho a que nuestros límites sean respetados por quienquiera que se nos acerque.

Yo deseo que adviertas el cambio que esto significará en tu cotidianidad y, sobre todo, en las prioridades que ahora tendrás que descubrir para ponerlas en el orden correspondiente en el proyecto que te llevará de la mano a cumplir con tus sueños y con tus ilusiones.

Ésta es una llamada a despertar de un letargo en el cual puedes haber estado sumido durante años. Es una convocatoria que emerge a través, quizá, de la amargura y de la insatisfacción durante tanto tiempo contenida, pero que hoy, con los ojos puestos en esta página del libro, es un compromiso impostergable que estoy seguro de que asumirás con nobleza.

Te asiste el derecho a disfrutar plenamente de tu libertad,

independizándote de la violencia y del chantaje al que has estado sometido sin atreverte a defenderte.

Una de las cuatro preguntas que yo sugiero hacernos cuando tomamos el café con nosotros mismos gira alrededor de: *¿Qué precio estamos dispuestos a pagar en cuanto a compromiso para lograr aquello que queremos?*

## **La ausencia de compromiso**

Es preferible tomarse un tiempo para hurgar en nuestro interior en busca de la respuesta correcta, porque la ausencia de compromiso es la razón más frecuente de que no podamos avanzar y de que tengamos la sensación de estar estancados frente a nuestros problemas sin poder resolverlos de la forma adecuada.

La manipulación nos hace mucho daño, la violencia psicológica y, por supuesto, la física, han destruido todo vestigio de autoestima y nos han obligado a generar la creencia de que solamente podemos sobrevivir a la sombra de quien nos manipula y se aprovecha de nuestras debilidades.

La transformación y el nuevo perfil tienen que ser de tal magnitud que lo que hemos vivido no pueda volver a repetirse en ninguna circunstancia, ya sea que estemos involucrados en un vínculo afectivo o en una relación de dependencia laboral. Tampoco lo hemos de admitir en la relación con nuestros amigos o con nuestra familia.

Pueden parecer estos conceptos como muy duros o muy fríos, generando una distancia con el entorno que permita creer que ahora, como por arte de magia, nos hemos convertido en seres superiores o algo similar.

De ningún modo es así, ni tú debes sentirte así. Solamente estamos ejerciendo por primera vez nuestro genuino derecho a ser respetados hoy y para siempre.

Y como de esta manera nadie nos conoce, lo primero que todos pensarán es: ¿Qué es lo que le está sucediendo?, ¿cómo se ha dado cuenta de lo que ha vivido? o ¿alguien le habrá abierto los ojos?

## ¿Qué piensan los demás de nuestro cambio?

Y es posible que haya un poco de cada una de estas preguntas, pero poco importa lo que piensan los demás de nuestro cambio. Lo que importa es que sintamos en nuestro interior la fuerza necesaria para enfrentarnos a la injusticia que se ha cometido, avasallando nuestros derechos de forma continua.

Se avecinan nuevos tiempos, se aproximan vientos que disiparán para siempre las nubes que cubrieron nuestros ojos, no permitiendo ni siquiera considerar que se puede vivir de una manera diferente, y que es posible acceder a nuestro bienestar.

Pero volvamos nuevamente al precio que estamos dispuestos a pagar para lograr aquello que, a partir de hoy, hemos acuñado como respuesta a la pregunta de lo que queremos para nuestra vida de aquí en adelante.

Ese precio será el motor que encenderá nuestra motivación y nuestro deseo de dejar definitivamente enterrados en el pasado la manipulación y el chantaje a que fuimos sometidos ante nuestra pasividad.

Reitero pues que: *aquí radica la importancia de ser sinceros en la respuesta que nos damos a nosotros mismos, porque de ella dependerá nuestro futuro.*

Si no estamos seguros, si no estamos convencidos, si no percibimos un fuego abrasador que nos impulsa a la conquista de territorios desconocidos, es preferible que hagamos un alto en el camino para reflexionar y evaluar si estamos en el momento adecuado para tomar decisiones de este tipo.

Quizá hoy no, quizá dentro de un tiempo, pero es preferible esperar y no brindar al manipulador la oportunidad de que nos destruya, o que nos vapulee, usufructuando su poder y nuestra inestabilidad emocional al no saber lo que verdaderamente deseamos que nos suceda.

## Una fuerza irrefrenable

Si hemos tolerado la manipulación y la violencia hasta el presente, es posible que podamos seguir haciéndolo durante un tiempo más, hasta que del diálogo profundo frente a la taza de café brote la fuerza irrefrenable y el convencimiento definitivo de poner coto a la agresión de la que venimos siendo objeto.

Debemos ser cuidadosos en el manejo de los conceptos de este último párrafo, porque considerando que no estamos capacitados aún para hacer frente a las consecuencias de la manipulación, podemos permanecer durante un tiempo indeterminado en una situación de vaguedad respecto de nuestro futuro.

Pero la solución de nuestra situación no puede ni debe postergarse durante mucho tiempo más, porque es probable que si no tomamos las riendas de nuestra vida ya no lo hagamos ni en el presente ni en el tiempo que ha de venir, porque tendremos la triste sensación de que no vale la pena luchar por nuestros derechos.

*¡Y eso es exactamente lo que yo no quiero que te pase!*

Pretendo que le des un nuevo perfil a tu vida a través de la toma de conciencia de la magnitud y de la dimensión de lo que estás soportando, estimulándote a encontrar en tu mente las respuestas necesarias para construir un futuro diferente, que te tenga como protagonista de tu propia existencia.

Es probable que las palabras no sean lo suficientemente explícitas para transmitirte la importancia y la jerarquía que tiene el que podamos poner punto final a situaciones que nos han tenido de rehenes durante la mayor parte de nuestra vida.

El nuevo perfil nos hará respirar aire puro, que llenará nuestros pulmones y nos permitirá elevar nuestra voz al mundo para decirle que a partir de ahora *¡nunca más!* permitiremos que se nos ignore y se nos maltrate, no sólo porque no lo merecemos, sino porque hemos recuperado la dignidad, como un eslabón inseparable de nuestra autoestima.

## **El nacimiento de un nuevo espacio**

Los pensamientos se arremolinan en nuestra mente cuando reflexionamos sobre la realidad de la cual somos actores, generando en nuestro interior el nacimiento de un nuevo espacio para proyectar nuestros sueños y poder entonces dar un nuevo perfil a nuestra vida.

Pero *¡atención!*, pues no es suficiente con sumar pensamientos y elaborar planes que nunca llegan a concretarse por diversas circunstancias, como falta de compromiso, dudas acerca de la conveniencia o inconveniencia de cuándo actuar, temor al abandono o a sufrir una dificultad económica si nos enfrentamos a quien nos está manipulando.

Estas y muchas otras razones nos hacen postergar una y otra vez la toma de decisiones que pueden cambiar el curso de nuestra vida. Es así que, si sentimos el deseo de que nuestros vínculos cambien, también es necesario que seamos cuidadosos en los planteamientos que nos hagamos a través del diálogo interno, y coherentes en la exposición de motivos que haremos cuando intentemos negociar con nuestro ocasional oponente.

Todo comienza con una idea; poco a poco la vamos modelando de acuerdo con nuestras creencias y la confianza que tenemos en nuestra propia mente y en lo que ella nos puede proporcionar. De ahí que sea tan importante recuperar la autoestima, pues será el pilar fundamental que nos impulsará a tomar decisiones correctas en el momento justo.

Uno de los motivos fundamentales para postergar de forma indefinida los cambios que sentimos como estrictamente necesarios es, precisamente, la pérdida progresiva y sostenida de la autoestima como consecuencia del acoso y la violencia a los cuales hemos estado subordinados.

Es entonces fundamental que a esa idea primaria que vamos forjando en nuestros pensamientos y en nuestros sentimientos le demos una forma y una

fuerza muy personal, que nos induzca pacíficamente a generar la íntima convicción de que ante todo estamos haciendo lo correcto.

Una vez que la afirmación de querer estar en el lugar que nos corresponde vaya tomando cuerpo en nosotros, estaremos probablemente, por primera vez en mucho tiempo, en condiciones de pensar cuándo y cómo hemos de plantear nuestras demandas. Esto también forma parte del diseño de un nuevo perfil para nuestra vida.

La eficacia de las distintas decisiones que nos vemos obligados a tomar en el curso de nuestra existencia va a depender en buena medida de cómo hayamos construido la idea original y de cuán firme sea nuestro deseo de transformar nuestra realidad.

Para ser eficiente y eficaz en el intento de dar un nuevo perfil a nuestra vida, es necesario retornar a las herramientas primarias en que nos apoyamos para estampar nuestros pensamientos: una hoja de papel y algo para poder escribir.

Sí, tan sencillo e importante como lo que antecede. ¿Y sabes por qué?

La razón es que son miles las ideas que fugazmente atraviesan nuestra mente a lo largo del día, y si bien en el momento que ellas aparecen creemos con total certeza que luego las recordaremos, la realidad es que todo aquello que no anotamos se escapa de nuestra memoria.

No escribir nos hará perder una excelente oportunidad de tomar una decisión, por ejemplo, o de poner en práctica una actitud que cambie radicalmente nuestra vida.

No minimicemos la utilidad de poder leer y mirar una y otra vez lo que espontáneamente surge de la generación de ideas y proyectos de nuestra mente. Luego podemos arrepentimos de no haberlo hecho.

Otorgar un nuevo perfil a nuestra vida parte de la premisa de que hay aspectos de la misma que no nos gustan y que tenemos la necesidad de transformar esa realidad en otra que nos cause satisfacción.

## **Un torrente de imágenes**

Pero es muy difícil que desde un principio tengamos claro por dónde debemos empezar. Por esa razón no debes temer dejar fluir tu mente con un torrente de imágenes acerca de lo que sientes. Ya habrá tiempo para ir puliendo esos pensamientos hasta llegar al punto justo, donde nos encontraremos preparados y fuertes para tomar las decisiones que correspondan.

Todo este proceso responde a la pregunta acerca de lo que queremos para nuestra vida, pues solamente después de definir con claridad hacia dónde deseamos dirigirnos, podremos evaluar cuánto camino hemos recorrido y cuánto nos queda aún por transitar.

Hay un tiempo para todo en la vida. Y éste es el tiempo de la tormenta de ideas, donde se agolpan una tras otra, hasta que su análisis nos aproxima al diseño de un nuevo plan de acción a poner en práctica para liberarnos del hostigamiento al cual fuimos sometidos.

A estas alturas ya no importa demasiado si ha sido la pericia del manipulador o nuestra debilidad la responsable de que hayamos llegado a este lamentable estado.

## **Escoger el mejor camino**

Cuando hayamos escogido el mejor camino para nuestra recuperación, nos centraremos en él y recorreremos todas las estaciones necesarias hasta lograr nuestro objetivo. Nada ni nadie nos detendrá entonces, porque sabremos de dónde partimos y adonde queremos llegar.

Esta última frase es de capital importancia, porque si después de todo este proceso de profundización de nuestras ideas hemos llegado a la conclusión de que debemos tomar decisiones importantes que habrán de cambiar nuestro futuro, centrarnos en ellas hará que no nos desviemos de nuestro camino.

## **Ser concreto y específico**

Seguramente se interpondrán obstáculos a nuestros deseos, pero sólo podrán postergar un tiempo más el logro de nuestros anhelos. De ahí la importancia de ser concreto y específico en plantear lo que queremos y lo que necesitamos a quienes han ejercido hasta el presente la violencia y la manipulación bajo todas sus formas.

Una vez que hemos determinado con claridad y con firmeza adónde queremos llegar, tenemos también que fijarnos una fecha aproximada para realizar nuestros planteamientos, de modo que los esfuerzos sean cuantificables por nosotros mismos. Esto nos permite encuadrarnos en el marco de ciertos plazos, que nos ayudarán a concretar los resultados de la reingeniería personal que estamos llevando a cabo.

Otorgar un nuevo perfil a nuestra vida es darle un giro de trescientos sesenta grados a lo que hasta hoy creímos era la base y el sustento de nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Seguramente hemos renunciado a nuestras ambiciones en pos de encontrar una armonía en vínculos que han sido asimétricos desde un principio y que han demostrado a través del tiempo hasta qué punto se puede estar involucrado en relaciones patológicas, enfermizas desde cualquier ángulo que las podamos observar. Relaciones que adolecen de fallos que no hemos podido afrontar a pesar de sufrir las consecuencias devastadoras de la violencia bajo todas sus formas. La manipulación es la más evidente, es la más visible, pero también existen otras mucho más sutiles, que pueden llegar a lastimar y a herir profundamente a quienes las soportan.

Cada vez que nos disponemos a llevar a la práctica o ejecutar una decisión que hemos tomado, nos asalta la duda de si los resultados que esperamos serán aquellos que hemos recreado en nuestra mente.

Así son todas las decisiones de los seres humanos.

Solamente el análisis retrospectivo de lo que llevamos a cabo nos podrá decir si estuvimos en lo cierto o no en el momento de cambiar el rumbo de nuestra existencia.

## **El énfasis en pasar a la acción**

Pero aun así, cuando ya hemos tomado la decisión de desprendernos del desprecio y de la agresión permanente de la que podemos ser objeto, no hay retroceso posible, y en gran medida el éxito de nuestros planteamientos dependerá del énfasis que podamos poner en pasar a la acción, dejando atrás todas las especulaciones respecto a los resultados de nuestra gestión.

La época de la tristeza y de las lágrimas ya la hemos vivido. Centrémonos ahora en diseñar un nuevo perfil para nuestra vida, donde la alegría, el bienestar y la armonía dependan de nuestra actitud frente a la existencia, y no de lo que quienes nos acompañan nos puedan brindar.

*¡No olvidemos jamás que nadie es responsable de nuestro bienestar o de nuestro malestar!*

Aunque nos cueste admitirlo, ha sido nuestra pasividad y nuestra indiferencia la que ha alimentado los apetitos de quienes no tienen medida ni control en sus exigencias respecto de nuestra persona. Hemos permitido la manipulación. Hemos aceptado la violencia en todas sus formas. Hemos deliberado acerca de si la actitud del manipulador se ha debido a carencias o a fallos nuestros, sin detenernos a pensar en el perfil perverso de quienes actúan de esa manera tan cruel e insensible.

Ya basta de reproches, ya basta de culpas inexistentes. Vayamos al encuentro de lo mejor de nuestra persona; llevemos a la superficie de nuestra conciencia la voluntad de diseñar ese nuevo perfil que anhelamos para nuestra vida de aquí en adelante.

Al delinear nuestro nuevo perfil, necesariamente vamos a tener una o más conversaciones o negociaciones con quien nos manipula constantemente.

Es aconsejable ser lo más breve posible en el planteamiento de nuestras exigencias. Nada de largos discursos en los cuales nos podemos enredar sin

llegar a transmitir lo que deseamos, y, sobre todo, dejar patente nuestro rechazo a toda forma de violencia ejercida en nuestra contra.

Cuando estudiamos una carrera universitaria, o cuando aprendemos un oficio, esperamos que, a la culminación de nuestro esfuerzo, podamos utilizar el conocimiento que hemos adquirido y que éste se convierta en nuestro medio de vida.

Confiamos en el éxito basado en la dedicación y la perseverancia, y podemos desde el comienzo tratar de visualizar cuáles serán los resultados de nuestra elección.

Aquí sucede lo mismo. Es muy diferente hacer el planteamiento de forma dubitativa, con temor y con inseguridad en el resultado, que creer desde el principio que tendremos éxito al transmitir nuestro dolor y nuestra voluntad de dar un nuevo perfil a nuestra existencia.

En todos los órdenes de la vida, si creemos a priori que fracasaremos en nuestro intento por lograr algo, es muy probable que ése sea el resultado final de nuestra actuación, no importa el ámbito del cual podamos estar hablando. *¡Nunca hay una segunda oportunidad de causar una buena primera impresión!*

## **Creer en nuestra capacidad**

La firmeza y la motivación por la transformación de nuestra realidad actuarán como un impulso incontenible que hará que, una vez más, podamos creer en nuestra capacidad de poder revertir el sufrimiento al que fuimos sometidos a través de la violencia y de la manipulación malintencionada.

La actitud desempeña un papel fundamental en la forma en que observamos el mundo que nos rodea, así como el papel que desempeñamos como integrantes de una organización social.

También a la hora de expresar nuestro grado de satisfacción o insatisfacción con lo que estamos viviendo, la actitud que asumimos es la responsable en buena medida de los resultados que podamos obtener. Si la actitud ha de ser continuar con la sumisión y con la aprobación tácita de los designios de quien detenta el poder, pocos cambios podremos esperar en nuestras relaciones.

Sin embargo, un giro importante en nuestra actitud, que se manifieste a través de la defensa de nuestro derecho a la dignidad y al respeto por la generación de ideas y proyectos que sean el fiel reflejo de un mesurado pero firme análisis de nuestra realidad, cambiará el escenario donde se desarrolla nuestra existencia.

Deseo que interpretes mis palabras en el sentido de que nadie puede, ni podrá nunca, defender nuestros derechos mejor que quien los siente vulnerados y avasallados de forma constante.

A pesar de que en primera instancia parecería que un cambio en la actitud sería el eje central alrededor del cual buena parte de nuestros problemas se solucionarían, cabe preguntarnos: ¿por qué nos cuesta entonces tanto cambiar de actitud? ¿Qué factores inciden a la hora de cambiar nuestro modo de pensar y de actuar que nos inducen a quedarnos en el mismo lugar,

quejándonos amargamente de lo que nos sucede, sin siquiera intentar una modificación que pueda aproximarnos al tan ansiado bienestar?

Es una pregunta que me he hecho muchas veces frente a situaciones intolerables que he vivido en el marco del ejercicio profesional, y que me han llevado a buscar en la profundidad de los sentimientos de los seres humanos el porqué de sus conductas.

Cada uno es como es, y para cambiar hay que proponérselo con un objetivo claro. En este caso, mejorar nuestra calidad de vida a través de la autonomía de pensamiento y acción, en el marco del respeto por nuestros derechos y los derechos de los demás.

Sólo nos restan las reflexiones finales de este nuevo viaje del que hemos sido protagonistas.

Debo agradecerte profundamente que hayas aceptado tomar parte en un tema tan difícil como doloroso; seguramente, a medida que hemos ido profundizando en él, hemos llegado a similares conclusiones: existe la necesidad imperiosa de escribir sobre un fenómeno que por desgracia se extiende por doquier y sume en la mayor de las frustraciones a quienes lo sufren.

Gracias de nuevo. Vamos a compartir las reflexiones finales. Te espero...

## 10

### REFLEXIONES FINALES

Tu vida transcurre rápidamente. ¿Qué esperas de ella? Si crees que no has sido libre de pensamiento y acción: ¡actúa ahora! Libérate de las cadenas y escapa de la violencia y de la limitación que han ejercido sobre tu persona. Nadie más que tú lo puede hacer. Haz de tu existencia un espacio de creación, de armonía y de paz. Aun en tiempos difíciles, el encuentro con uno mismo es una hermosa forma de crecer y mirar con dignidad el presente y el futuro.

Doctor WALTER DRESEL

Es el momento de las reflexiones finales. Las que surgen espontáneamente del análisis de cómo hemos vivido hasta el presente, cómo lo estamos haciendo actualmente y cuál es nuestra pretensión para el futuro.

Hemos mirado con detenimiento la naturaleza humana, la esencia misma de cómo somos, tratando de entender lo que significa no aprobar las formas de comunicarnos y vincularnos en el pasado, y las consecuencias que esos modelos de comportamiento han traído sobre nuestra persona.

Es probable que hayamos descubierto a través de la lectura de este libro, que venimos siendo objeto de una manipulación despiadada, sumada a episodios de chantaje emocional y violencia, psicológica y quizá también física.

Ésa no es la naturaleza humana, sino que es una deformación perversa de cómo debemos vincularnos los seres humanos. Cuando existe alguien que ejerce un poder ilimitado sobre nuestra persona, alimentado por un déficit de

autoestima y por las debilidades que por diversas circunstancias podemos tener, se impone un cambio radical en nuestra actitud frente a estos hechos.

## **Un estilo de vida inaceptable**

Dado que la capacidad de adaptación a circunstancias adversas en la vida es enorme, es probable que lo que hoy percibimos como un estilo de vida inaceptable, durante mucho tiempo lo hayamos vivido como «normal», o hayamos pensado que «no había otra salida», lo que denota únicamente la incapacidad para hacernos cargo de nuestra propia existencia.

Pero hemos decidido erigir un muro de contención ante tantas violaciones de nuestro espacio vital y hemos resuelto reubicar las piezas en el tablero, respetando a partir de ahora nuestro lugar en los vínculos que mantenemos, ya sea a nivel afectivo, a nivel laboral o a nivel de nuestras amistades.

Esta múltiple interacción, que se da en diferentes ámbitos, nos tiene a cada uno de nosotros como protagonistas, siendo nuestra obligación detectar de forma precoz si en alguna de estas situaciones existe manipulación o somos objeto de algún tipo de violencia.

Hay muchas formas de agredir a una persona. Hay también variadas maneras de amenazar a alguien que se siente indefenso por distintos motivos, aunque la realidad no sea tan evidente. La sutileza que utilizan los manipuladores puede llegar a extremos insospechados.

Las víctimas muchas veces no son capaces siquiera de darse cuenta de que están sometidas a un estrés continuo cada vez que intentan por algún motivo expresar sus intereses o sus intenciones.

## **¿Debemos tolerar el desprecio?**

La agresión es el arma preferida del manipulador, porque a través de ella amedrenta a su víctima, quien en su inseguridad y en la duda que la embarga acerca de poder sobrevivir sin el auxilio de quien afirma y asegura que quiere lo mejor para ella, tolera el desprecio y la pérdida lenta pero segura de cualquier pretensión respecto de su vida.

Esto la conduce imperceptiblemente a entregar el poder de decisión al manipulador, quien se jacta de su capacidad y de su papel de guardián de los intereses de su víctima, ignorando totalmente cualquier deseo o necesidad que ella pueda tener.

Pero hemos trabajado sobre las herramientas que debemos utilizar no sólo para resistir el asedio, sino también para iniciar un proceso de recuperación de nuestra libertad de pensar y de sentir a través de una mejora de nuestra autoestima y de la elaboración de un plan de acción tendente a liberarnos de la opresión constante ejercida sobre nuestra persona.

Es inevitable en este sentido mencionar la jerarquía de la autoestima como un elemento fundamental en ese proceso de recuperación, apoyado en sus dos pilares básicos: volver a tener confianza en nuestras decisiones y generar en los demás la obligación de respetar nuestros límites, del mismo modo que nosotros nos exigimos el reconocimiento de los límites de quienes nos rodean.

## **Se acabó ser sumiso y débil**

Esta postura marca un cambio trascendental en nuestra actitud frente a quienes nos invaden constantemente, pero marca asimismo un cambio de actitud frente a la vida. Seguramente, quienes nos han conocido como sumisos y débiles se sorprenderán de nuestro cambio e intentarán resistirse. Pero el proceso se ha iniciado y ya no tiene marcha atrás.

Ha llegado el momento de tomar un café con nosotros mismos y pensar antes de actuar. ¿Hasta cuándo hemos de soportar lo que no merecemos? ¿En el acierto o en el error no tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones? ¿Quién puede otorgarse el derecho a dirigir nuestra vida? Estas y otras preguntas se arremolinarán en tu mente y se convertirán en la chispa que encenderá la negativa a seguir viviendo a la sombra de quienes deciden por ti.

Es muy probable que nuestro pasado tenga una íntima relación con nuestra manera de ver el mundo en el cual se desarrolla nuestra existencia. Las experiencias vividas y las creencias incorporadas otorgan un sello personal a la manera en que respondemos a los desafíos de la vida cotidiana.

## **Cambiar nuestra realidad**

Si hemos aprendido a no defender nuestros derechos y a callar frente a las agresiones que recibimos, es imperioso hacer un alto en el camino para reflexionar y comprender que no hay necesidad de quedar anclados en el pasado, y que hoy, a la luz de nuestra experiencia y de nuestra madurez, somos capaces de cambiar nuestra realidad.

Para ello se impone que logremos introducir cambios significativos en las estrategias de comunicación. Es posible que hayamos sido muy parcos hasta el presente por temor a incomodar a quien nos manipula.

También es probable que en la ilusión de mantener la armonía y la paz hayamos ido cediendo todos nuestros espacios, hasta no ser capaces de expresar con claridad y con firmeza cuáles son nuestros deseos y necesidades.

Ha llegado entonces el momento de reciclarnos. Hoy es el primer día de esa transformación que requiere su tiempo, que requiere del convencimiento de que nuestra actitud no fue la correcta, puesto que no ha respetado nuestras legítimas ambiciones.

## **No a las imposiciones**

Y tendremos que negociar. Tendremos que sentarnos alrededor de una mesa y deberemos exponer sin titubeos nuestro malestar por lo vivido y por la forma en que se pretende que aceptemos las imposiciones de las que a través de la manipulación o del chantaje emocional, no exento de violencia, somos objeto de forma permanente.

Llamará la atención de quienes ejercen el poder sobre nosotros el cambio, la firmeza de nuestra actitud y la convicción de que no estamos dispuestos a seguir tolerando ni la más mínima invasión de nuestro espacio, por más explicaciones que se nos intenten dar.

Éste es nuestro tiempo. Éste es el tiempo de la reingeniería personal, pero no de la revancha. Ni del odio ni de la ira incontrolable. Lo que ya hemos vivido forma parte de nuestro pasado. Un pasado que no podemos borrar, pero podemos modificar el presente y, sobre todo, trabajar para forjar un futuro diferente para nuestra vida.

Dejemos que las culpas se trasladen espontáneamente a quienes maliciosamente se fueron apropiando de nuestra vida, contando con nuestra indiferencia o con nuestra incapacidad para hacer frente a un atropello sin par.

Pero hoy, ya en las reflexiones finales de este periplo que hemos compartido, emerge sin esfuerzo alguno la necesidad no sólo de poner un punto final a esta distorsionada forma de vida, sino que nuestro objetivo será poder cumplir con nuestros sueños mediante la elaboración de un proyecto personal que nos considere entre las prioridades más significativas del mismo.

## **Una exclamación pacífica**

Eso se llama respeto por nuestra persona, eso se llama madurez y responsabilidad acerca de lo que queremos para nuestra vida, y de lo que no queremos que nos suceda de aquí en adelante. Es una exclamación pacífica de independencia y de rechazo tajante al desprecio del que fuimos objeto durante tanto tiempo.

Claro está que esto no será gratuito, que nuestro oponente no sólo mostrará sorpresa, sino que arremeterá con mucha más fuerza e intensidad que antes, tratando de destruirnos desde todo punto de vista, haciéndonos sentir una culpa inexistente y, sobre todo, la falta de agradecimiento por todos los desvelos por él desplegados, presumiblemente en pro de nuestro bienestar.

¿Qué busca con esta actitud? Hacer trizas nuestro intento de cambio. Quitarnos de la mente la posibilidad de pensar siquiera que podemos vivir de una manera diferente, apelando una y otra vez a argumentos que ya no pueden sostenerse, como la necesidad de su protección, el bienestar económico y nuestra minusvalía frente a los desafíos de un mundo cruel e insensible.

## **Se abren dos caminos**

Se abren pues, a esta altura de los acontecimientos, dos caminos bien diferenciados:

- 1) Tomar la decisión violenta de alejarnos definitivamente de lo que tanto daño nos está haciendo.
- 2) Negociar con nuestro manipulador condiciones totalmente distintas a las que caracterizaron nuestros vínculos hasta el presente.

Negociar no es sencillo, por varios motivos.

## **La negociación es un arte**

- a) Debemos aprender a hacerlo con habilidad.
- b) No podremos mostrar debilidad alguna.
- c) Tendremos que elaborar un plan y ajustarnos a él.
- d) No debemos olvidar que el manipulador conoce a la perfección cuáles son nuestras debilidades.
- e) Es necesario que aprendamos a reconocer cuáles son las debilidades de quien ha ejercido su poder sobre nosotros.
- f) No es conveniente mostrar urgencia en encontrar una solución que no contemple todo lo que pretendemos.
- g) El nerviosismo y la necesidad de encontrar un arreglo rápido juega a favor del manipulador.
- h) Es mejor diferir la negociación hasta que nos encontremos en condiciones de sentarnos a la mesa de igual a igual.
- i) No debemos olvidar que no hay muchas instancias de negociación. Por lo tanto, nuestra postura debe ser absolutamente firme y decidida.

Si de esta reclamación surge un reconocimiento cabal de lo que ha venido sucediendo desde tanto tiempo atrás, habremos dado un gran paso adelante. Pero habitualmente el manipulador se muestra sorprendido e irritado cuando se le señalan puntualmente sus atropellos sin fin.

No debemos pensar erróneamente que el solo hecho de sentarnos alrededor de una mesa de negociación habrá de resolver todos nuestros conflictos.

Pensemos por un instante que si una o varias personas ejercieron durante años todo tipo de violencia para lograr sus objetivos, ignorando totalmente nuestros derechos, no abdicarán instantáneamente de su posición, sino que

buscarán la forma de defenderla y defenderse frente a la expresión de nuestra voluntad de acceder a un estilo de vida diferente.

Es por ello que hay que ser cautos. Practicar, ensayar, convencernos de que lo que vamos a plantear es estrictamente necesario para nuestro bienestar nos dará la firmeza y la seguridad que necesitamos para responder a los furiosos embates de quien siente amenazado su poder ilimitado.

Recordemos que quizá por primera vez estamos expresando de viva voz nuestra disconformidad con lo que vivimos. Tenemos que hacerlo entonces en un tono y con una seriedad que no deje la más mínima posibilidad de que quien nos ha manipulado durante tanto tiempo piense que con un par de discusiones volverá a la situación de siempre.

Estamos otorgando valor a nuestros derechos, estamos recuperando la libertad que nos ha sido negada durante años, y estamos, por encima de todas las cosas, recuperando nuestra dignidad, esa dignidad tantas veces violada con nuestro consentimiento, y que hoy hemos llegado a la conclusión de que todas las excusas que nos hemos puesto a lo largo de la vida para justificar nuestra conducta caen como si fueran un gran castillo de arena que se desmorona ante la cruda realidad.

Sí, nunca debimos ceder nuestros espacios. Sí, nunca debimos creer que alguien se ocuparía de resolver nuestros anhelos, nuestros problemas y nuestras dudas existenciales. Hoy yo te he invitado a recuperar el control de tu existencia, poniendo nuevamente las cosas en su justo lugar.

Ejercer la defensa de uno mismo en la vida significa asumir el papel de abogado defensor de una causa que nos es muy valiosa. Se trata, ni más ni menos, *de nuestra propia vida*, de nuestro presente y de nuestro futuro. ¿Quién mejor que cada uno de nosotros para ejercer esa defensa en forma férrea y sin claudicaciones?

Cuando por distintas razones delegamos esa defensa en otras personas, el manipulador encuentra siempre argumentos para convencerlas de que los equivocados somos los que osamos protestar, mientras ellos se desviven por darnos todo lo que necesitamos, de acuerdo con su criterio.

De ahí la necesidad de ejercer nuestro legítimo derecho a la defensa de nuestra integridad física y psíquica dentro del marco legal que nos rige, pero llevando hasta las últimas consecuencias nuestro deseo de que el escenario

donde se desarrolla nuestra vida cambie radicalmente.

Para llevar a cabo todo lo que antecede es imprescindible que jerarquicemos nuestra autoestima. Es un paso ineludible y fundamental, porque si no aumentamos la confianza en lo que vamos a hacer, es muy probable que fracasemos.

## **La firmeza y el convencimiento**

Además, trabajar sobre el concepto de respeto a nuestra persona es el eje central alrededor del cual han de girar nuestros planteamientos, y se torna necesario establecer entonces, con absoluta firmeza y convencimiento, que no estamos dispuestos a que se nos siga faltando al respeto, que nunca debió ser vulnerado.

Observemos, pues, cuántos cambios tenemos que efectuar en nuestra persona antes de poder sentarnos alrededor de una mesa de negociación, o simplemente antes de expresar nuestra voluntad de un cambio radical en nuestra vida.

Esto requiere preparación, y este libro intenta ser una herramienta entre muchas otras para que, en el momento que lo decidas, te dispongas a recorrer el camino que te conducirá a la libertad de acción y a generar las decisiones que tendrás que asumir rumbo a un estilo y a una calidad de vida mejor.

Éste tiene que ser un camino sin retorno. Sin retorno porque es un trayecto que nos conducirá al encuentro de lo mejor de nuestra persona, durante tanto tiempo relegada y olvidada. Es la recuperación de la autoestima y de la dignidad frente a la vida.

Es de este modo que iremos dando un nuevo perfil a nuestra vida. Un perfil de confianza y de respeto por todo lo que nos rodea y que nos incluye en primera persona. No temas..., aunque seas tildado de egoísta y de soberbio, esto que está sucediendo en tu interior no tiene nada que ver con esos conceptos.

## **Lo que no merecemos**

Se trata de darle un sentido distinto a la existencia. Ya no soportaremos más presiones, manipulaciones, chantajes emocionales ni ningún tipo de violencia, porque no lo merecemos y porque no es la manera en que deben relacionarse los seres humanos civilizados.

Aquí cabe la pregunta: ¿somos realmente civilizados o actuamos a veces como los animales salvajes, no respetando normas ni reglas, derechos ni voluntades, avasallando sin medir las consecuencias y la energía de quienes comparten nuestros espacios?

De eso tratan todos mis libros, de promover la reflexión acerca de nuestra realidad, para que, sin urgencias, pero también sin postergaciones indefinidas, abordemos con seriedad aquellos aspectos de nuestra vida que nos generan insatisfacción, para transformarlos en nuevas fortalezas que nos den apoyo para avanzar.

Nos despedimos aquí. Te he traído nuevamente al punto de partida. Tú evaluarás si ha valido la pena acompañarme en este viaje, o no. De todas maneras, mi espíritu inquieto te estará convocando dentro de un tiempo para una nueva propuesta.

Sólo me resta agradecerte tu buena disposición y tu deseo de compartir un tema con aristas quizá desagradables, porque muestra aspectos de la conducta del ser humano que deberían estar erradicados hace mucho tiempo.

Pero la realidad es otra, y la intención es que cada persona que se acerque a esta obra se vea reflejada en el espejo de su alma y tome las decisiones que crea convenientes para cambiar su destino.

Hasta aquí hemos llegado. Muchas gracias, y antes de decirte ¡Hasta pronto!, permíteme invitarte a otra tacita de café humeante, para que lo tomemos en mutua compañía y podamos brindar por un futuro mejor.

Doctor WALTER DRESEL

## BIBLIOGRAFÍA

- Altschul, Carlos, *Dinámica de la negociación estratégica*, Ediciones Granica, Argentina, 2003.
- Auger, Lucien, *Ayudarse a sí mismo aún más*, Editorial Sal Terrae, España, 1992.
- Branden, Nathaniel, *El respeto hacia uno mismo*, Editorial Paidós, Argentina, 1990.
- Branden, Nathaniel, *Cómo llegar a ser autorresponsable*, Editorial Paidós, España, 1997.
- Camp, Jim, *De entrada diga no*, Ediciones Urano, España, 2004.
- De Angelis, Bárbara, *Confianza y seguridad en uno mismo*, Editorial Urano, España, 1997.
- Ellis, Keith, *La lámpara mágica*, Ediciones Urano, España, 2001.
- Glickman, Rosalene, PH. D., *Pensamiento óptimo*, T&M Editores, Argentina, 2005.
- Lacasse, Micheline, *Tengo una cita conmigo*, Editorial Sal Terrae, España, 1994.
- Monsalve, Alex, *Tú también puedes*, Editorial Kier, Argentina, 1999.
- Pradervand, Pierre, *Aprende a ser feliz*, Ediciones Obelisco, España, 2002.
- Rosenberg, Marshall B., PH. D., *Comunicación no violenta*, Gran Aldea Editores, Argentina, 2006.
- Sleigh, Julián, *Momentos de crisis*, Editorial Sirio S. A., España, 1998.
- Vega, Isabel M., *Vivir en tiempos de crisis*, Emecé Editores, Argentina, 2000.



WALTER DRESEL (Montevideo, Uruguay, 1945) es Doctor en Medicina por la Universidad de la República Oriental del Uruguay y cardiólogo de la Escuela de Posgraduados de la misma facultad, así como homeópata y fundador del Centro de Medicina del Bienestar y del Centro de Liderazgo y Administración de la Vida Humana. Por otro lado, es un activo conferenciante y columnista que colabora en varios programas de radio y televisión. Sus obras *El lado profundo de la vida*, *Toma un café contigo mismo*, *Entre tú y yo*, *Apuesta por ti*, *Lo que quiero para mi vida* y *Pon dos cucharadas de felicidad en tu alma* son grandes éxitos de venta. Obtuvo el Premio Cervantes de Literatura para Adultos del Uruguay y el Artigas de Pie, Mérito Oriental al Hombre Uruguayo, en 2003. Asimismo se le otorgó el Premio Quijote de tal país en 2003 y 2004. En 2005 recibió el premio Cristóbal Colón por el éxito obtenido por sus obras en España y, dos años más tarde, el Mérito Oriental a la Paz por su labor social.