

## ■ Introducción ■

¿Quién no se ha sentido manipulado alguna vez o no se ha reconocido a sí mismo manipulando a otra persona, ya sea con perplejidad, con gozo o bien con preocupación?

En el «civilizado» mundo de las sociedades occidentales altamente industrializadas y tecnológicamente avanzadas es fácil observar que a menudo, demasiado a menudo, las relaciones humanas se rigen por una competencia desaforada, pues no se trata ya de ser competentes (conocer a fondo lo que se está haciendo y realizarlo con rigor), sino competitivos; de competir (haciendo lo que sea) para eliminar a todo supuesto rival.

Resulta paradójico observar con cuánta frecuencia en este «primer» mundo, que se pretende el más avanzado y garante de los tan proclamados derechos humanos, impera la llamada «ley de la selva», la ley del más fuerte, pero en el peor de los sentidos: todo vale con tal de derribar al otro; los



depredadores ya no matan a sus presas con la única finalidad de alimentarse; en la refinada selva del mundo empresarial, político, comercial, universitario, familiar, etcétera de las sociedades occidentales (y de las no occidentales en proceso de industrialización y eclosión de su mercado dentro del escenario global) se mata cada vez más en demasía, a menudo por el placer de matar. Y son ya demasiadas las víctimas que han perdido o están perdiendo su instinto de protección.

Superada la fase de industrialización, vivimos en la llamada era del conocimiento o de la información. Y al mismo tiempo, paradójicamente, estamos inmersos en una enorme desinformación acerca de nosotros mismos como seres humanos. El profesor Sebastià Serrano (2004b) aporta estas impresionantes cifras acerca de la velocidad con que se propaga la información disponible por el género humano: si al principio dicha información tardaba mil años en duplicarse, en el siglo XIX tardaba tan solo cien; en el umbral de la década de los 2000, la información pasa a duplicarse cada tres años; cada dos en el 2004, y se prevé que en el 2010 lo hará cada ochenta días. No es extraño, pues, que andemos un poco apabullados y confusos, corriendo de un lado para otro tratando de alcanzar lo inalcanzable. Buen momento, pues, para recordar un viejo refrán: «Vísteme despacio, que tengo prisa».

Nuestro cerebro necesita cierto tiempo para asimilar la información, y un exceso de datos o una falta de tiempo y de silencio para procesarlos abrumba y causa inseguridad. La profusión y complejidad de las informaciones que nos llegan como un continuo bombardeo generan incertidumbre, la cual deriva en sentimientos de fragilidad y vulnerabilidad. Por tanto, tenemos que prepararnos como personas para vivir en un mundo en el que la información



nos desborda. Atareados en entrenar sobremanera el lóbulo frontal y el córtex cerebral, garantes del lenguaje, del pensamiento abstracto y de la lógica, hemos ido perdiendo contacto con otra parte más antigua de nuestro cerebro, el sistema límbico o cerebro emocional, que desde hace miles de años, nos viene proveyendo de una herramienta fundamental para afrontar los peligros y la incertidumbre que nos acechan en la vida: esta herramienta son, nada más y nada menos, nuestras propias emociones. ¿O acaso hay algo más vital que sentir el miedo adecuado para poder reconocer cuándo estamos en peligro por la presencia de un depredador, o la rabia necesaria para ahuyentarlo? (Da lo mismo que el depredador sea un león, un jefe abusivo, un amigo aprovechado, un hermano celoso o un padre o una madre inseguros que nos chantajean emocionalmente.) Y, complementariamente, ¿acaso no seguimos buscamos en los vínculos de afecto el hogar que nos permita sentirnos unidos en confianza, encontrarnos con nosotros mismos y con los demás de modo que podamos desplegar nuestra creatividad en lugar de tan solo huir para sobrevivir?

Pero sucede que, de tanto mirar para afuera, se nos olvidó mirar hacia adentro. Y con frecuencia ya no reconocemos nuestras propias emociones, ni sabemos cómo utilizarlas, ni cómo mantener vínculos de autenticidad y confianza. Esta desinformación acerca de nosotros mismos nos desorienta –nos demos cuenta o no– nos daña, y nos hace sufrir. Y manejamos este sufrimiento como podemos, con frecuencia bastante erróneamente. Como el chiquillo que requiere más y más golosinas o juguetes pero, aun teniéndolos, sigue insatisfecho puesto que lo que en realidad anhela no son esos objetos sino un abrazo, una manifestación auténtica de reconocimiento o una explicación cabal que

ilumine y apacigüe alguna inquietud confusamente sentida. Así, como ese niño desorientado, de adultos seguimos buscando confusamente donde no corresponde y, lo que es peor, al no conseguir lo que en el fondo anhelamos caemos en el automatismo de redoblar nuestras demandas y nuestras acciones equivocadas, fuera de lugar. No es extraño, pues, que tengamos tanta prevalencia de estrés, tanto stock de mercancías fabricadas compulsivamente que rápidamente quedan obsoletas, tantas parejas mal avenidas, tantas luchas por el poder y tan poco respeto los unos para con los otros; tanta opulencia material y, al mismo tiempo, tanta miseria espiritual.

La cultura patriarcal y materialista en que vivimos actúa como estructura propiciatoria de una cultura generalizada de la manipulación, ya que incide en el mantenimiento y transmisión de modelos de poder autoritario y de valores como la supremacía de unas personas sobre otras; la desconfianza y desigualdad en las relaciones; el utilitarismo y el trato de las personas como objetos; el culto a la inmediatez y la búsqueda compulsiva de la intensidad como defensas narcisistas (pero no narcisizantes –nutrientes–, y por tanto fallidas), frente a un vacío interior que el poder o la abundancia materiales no pueden llenar.

Es frecuente que los mensajes que recibimos generen más confusión que información. Se está propagando una banalización de lo malo y una perversión del bien haciendo aparecer como bueno algo que en realidad perjudica. Desorientados, podemos quedar temporalmente aturcidos, como en estado de *shock*, mientras tratamos de recuperarnos, de saber qué es lo que está ocurriendo y captar de dónde vino el mazazo. Entretanto, a sabiendas o no, alguien saca partido de nuestra parálisis; ya se sabe, «a río revuelto, ganancia de pescadores».

La manipulación puede empezar con pequeños actos «inocentes», pequeñas mentiras, ocultaciones o faltas de respeto aparentemente inocuas, sin mayor trascendencia, pero crece como una bola de nieve que al rodar aumenta más y más de tamaño, y su propio peso la impulsa a seguir rodando y creciendo, aumentando no sólo en volumen, sino también en dureza y densidad. No en vano se habla cada vez más, y empezamos a tener investigaciones fiables con datos escalofriantes, acerca de violencia doméstica, acoso moral en el trabajo (*mobbing*), violencia y acoso moral en la escuela (*bullying*), procesos en los que la manipulación es tan solo uno de los primeros eslabones.

Así por ejemplo, el *Estudio Cisneros X. Violencia y acoso escolar en España* (Piñuel y Oñate, 2006), el primer gran estudio epidemiológico nacional y europeo sobre el tema realizado con todo el rigor científico, arroja los siguientes datos concluyentes: «Uno de cada cuatro alumnos desde primaria hasta bachiller es víctima de violencia y acoso escolar. Tres de cada cuatro casos de acoso son antiguos (durante todo el curso o desde hace unos meses). Los niños de siete y ocho años tienen cuatro veces más riesgo de sufrir violencia y acoso escolar que los alumnos de primero de Bachillerato. Con la edad se incrementa el porcentaje de acosadores frecuentes, y también el número de alumnos que se acostumbra y aclimata a la violencia viéndola como algo trivial y banal» (p. 118). «El sesenta por ciento de los niños que participan en conductas de acoso cometerá un delito antes de los 24 años» (p. 100). Pero también aporta datos de esperanza: «Tres de cada cuatro niños acosados no responden con violencia al acoso. En un diecinueve por ciento de los casos son los compañeros los que detienen las conductas de maltrato. Es el grupo de iguales el que adopta un papel



activo retirando el crédito social a comportamientos socialmente no aceptables en un momento en que ni la autoridad, ni la competencia del educador resultan eficaces como fuentes de poder social» (p. 117).

Ya disponemos de algunas investigaciones serias y existen cada vez más estudios relacionados con la temática de las diversas formas de violencia psicológica, algunos de los cuales están reseñados en la bibliografía final. Pero existen muy pocas obras que traten específicamente del tema de la manipulación, a pesar de ser un fenómeno candente por su poder de minar las relaciones, y casi podríamos decir ubicuo, por la variedad de campos en los que se desarrolla: desde las relaciones íntimas hasta la publicidad, la política, las ventas, las sectas o las relaciones laborales.

Este libro pretende contribuir a paliar este vacío proporcionando una visión panorámica que permita reflexionar sobre la manipulación desde distintos ángulos, y articularlos entre sí: tomar conciencia de las características básicas de la manipulación, de la amplitud de situaciones en que se inscribe y de la gravedad de los daños que puede llegar a producir. Igualmente se propone despertar cierta sensibilidad para detectar la manipulación, que, por su carácter insidioso, acostumbra a pasar fácilmente inadvertida. Y aboga por el establecimiento de relaciones no basadas en la dominación-sumisión, sino en la cooperación, la justicia y la reciprocidad.

Éste es tan solo un pequeño libro para abrir los ojos, una pequeña contribución a una cuestión importante. Para recuperar la cordura y resituar los puntos cardinales a fin de percibir cuándo somos emocional y mentalmente manipuladores o manipulados. Después, cada uno hará uso de su libre albedrío. Sabemos que la complejidad y el caos, aunque pueden



resultar incómodos, son también creativos, y de ellos puede surgir la luz. El primer paso consiste siempre en despertar.

La manipulación se da entre adultos, entre niños, desde los adultos hacia los niños y desde los niños sobre los adultos. Para simplificar, en este texto sólo aduciré ejemplos entre adultos.

El libro empieza con un cuento en el que sugiero al lector que se sumerja sin tapujos para abrirse vivencial, emocionalmente, a los temas que se tratarán después a partir de aportaciones de disciplinas tan distintas como son la teoría de la comunicación, la psicología social, el análisis transaccional y la psiquiatría radical, la psicología sistémica, el psicoanálisis, la psicología cognitivo-conductual, la antropología y la psiquiatría.

La primera parte está destinada a definir la manipulación como forma de comunicación desviada, retorcida e insidiosa, y a distinguirla de la auténtica comunicación. Muestra las bases psicosociales o mecanismos de influencia en que se apoya y las distintas apariencias con que puede camuflarse un manipulador; la relación entre manipulación y control; los juegos de poder que pervierten la comunicación convirtiéndola en anticomunicación, y la relación entre lugares de poder social y manipulación.

La segunda parte hace hincapié en la relación entre necesidades narcisistas, dinámica de la envidia, perversión y manipulación. Muestra la psicología y psicopatología de los actores de la manipulación, los factores básicos de vulnerabilidad psíquica comunes a manipulador y manipulado, la complementariedad de roles entre ambos y los rasgos psicopatológicos que los definen, así como el papel del entorno.

La parte final describe los prejuicios de la manipulación sobre el manipulado, sobre el manipulador y sobre el en-

torno. Y esboza algunos medios básicos para atajarla y para iniciar un cambio hacia una comunicación basada en la autenticidad, el respeto y la reciprocidad.

Agradezco a los autores consultados sus inestimables y estimulantes aportaciones; a Jordi Nadal y a todo el equipo de Plataforma Editorial, por haber depositado en mis manos su deseo de editar un libro sobre la manipulación; a Norbert Bilbeny, por haber tomado la iniciativa de poner en contacto a editor y autora; a mis queridos amigos Francesc Trullàs y Piti Ortiz, que con cálida amistad me prestaron su casa de Vilalleons, ese nido silencioso en medio de la naturaleza donde se ha gestado en parte la escritura de este libro; y a todos los amigos y familiares que han sabido brindarme su acompañamiento y apoyo al respetar mi autorreconocimiento durante el proceso creativo y el consiguiente alejamiento por mi parte durante el período en que he estado inmersa en la tarea de escribir, y que han sabido añadir una muestra más de su cariñoso afecto al poner de manifiesto su alegría por el reencuentro.

A usted, lector, le agradezco que quiera tomarse el tiempo de leer este libro. Quisiera que éste sea para usted un buen compañero de viaje en el camino de reencuentro con la intimidad de su propio ser, que fortalezca sus capacidades para expresarse ante el mundo con autenticidad y creatividad crecientes, y que le facilite el establecimiento de relaciones en las que primen el respeto mutuo y la reciprocidad. Le deseo una feliz lectura y que sea usted un dinámico propagador de la luz que brilla, más allá de las palabras, en el fondo de estas páginas y, cómo no, en el fuero interno de usted mismo.

NÚRIA MATA

Can Serpoll, Vilalleons - Vic  
26 agosto-30 noviembre 2007