

Lobos con piel de cordero

Claves para entender y lidiar con los manipuladores

“Después de haber leído varios libros sobre diversos temas de autoayuda, libros de psicología, libros de psiquiatría, etc., DEBO recomendar la compra de este libro antes que ningún otro. Va directo al grano y trata el tema con meridiana claridad y sin rodeos. He comprado copias del libro para unos amigos y nunca insistiré lo suficiente en recomendar su lectura.”

—E. Adams, comprador online

“¡No te dejes mandonear nunca más!!!”... ***Lobos con piel de cordero: Claves para entender y lidiar con los manipuladores***, de George K. Simon, Jr., Ph.D., es un regalo divino para todo aquel que haya puesto en entredicho su propia cordura en cualquier tipo de relación con una persona manipuladora y controladora.

—TheAeolianKid, comprador online

“El Dr. Simon enseña el mecanismo de las tácticas habituales utilizadas por los manipuladores y cómo detectar e impedir sus ataques para poder controlar el resultado. Este libro me ayudó con una persona a la que no me queda más remedio que ver a diario. Al final de cada conversación “amistosa”, me sentía deprimido o insultado y no podía entender cómo lograba que me sintiera así. Este libro me ayudó a entender lo que realmente estaba pasando. Las pautas del Dr. Simon pusieron a esta persona al descubierto, lo cual me permitió tomar las riendas de la situación. Como esta persona sabe que ya no me puede controlar, ahora tengo, no una relación perfecta, pero sí mejor que la que tenía antes.”

— Un lector de Chicago

“Este libro es como un anillo decodificador secreto para el desorden confuso que caracteriza la forma de actuar del manipulador. **Hazte un favor y consigue este libro ya.**”

—Christy, Missouri

“Es triste que haya personas que a otras le hacen la vida mucho más difícil de lo que debería ser. Ser capaz de identificar a esas personas en tu vida (tanto en casa como en el trabajo) es muy importante y puede ser de valiosa ayuda para 1) no enloquecer, y 2) tomar medidas correctivas. El libro del Dr. Simon está redactado con una claridad sorprendente. **Si solo vas a leer un libro este año, lee este.**”

—JA008, comprador online

“Este es uno de los mejores libros que he leído y **se lo recomendaría a todos**. Me ha ayudado a redefinir mi manera de juzgar a las personas y a ser más fuerte. Solía ser muy ingenuo e ignorar las intenciones ocultas de las personas, y he aprendido muchísimo leyendo este libro.”

—S. Brescenti, comprador online

“Este libro deja claro que al mal se le ha dado rienda suelta debido a nuestro desconocimiento de su naturaleza. Simon nos muestra en qué consisten realmente las interacciones aparentemente mundanas que nos dejan perplejos. Según él, los maestros de la manipulación nos dejan agotados mientras tratamos de transformarlos en la persona buena que queremos creer que son. A esto yo le agregaría que los manipuladores son simplemente maldad pura, porque el mal requiere mentir, manipular y debilitar la voluntad del otro mediante el engaño. Simon te enseña cómo reconocer las señales y lo que puedes hacer con ellas. Está en los buenos informar y protegerse de los manipuladores de la sociedad. Este libro es el punto de partida necesario.”

—Kaye, un lector del estado de Nueva York

“Conciso y a menudo divertido, George Simon reúne las impertinencias y provocaciones de jefes prepotentes, vecinos antipáticos y odiosos compañeros de trabajo, las resume y analiza, y te muestra las sencillas estrategias psicológicas que utilizan para abusar de tu paciencia, de tu buena voluntad e incluso de tu bolsillo. **He recomendado este libro a todos los que conozco y compraré copias adicionales para mis hijos** cuando se incorporaron al mundo del trabajo. ¡Un libro muy recomendable!”

—C. MacCallum, comprador online

Lobos con piel de cordero

**Claves para entender y
lidar con los manipuladores**

George K. Simon, Jr., Ph.D



Parkhurst Brothers Publishers
MARION, MICHIGAN

www.parkhurstbrothers.com

© Copyright January 2021, 2021 George K. Simon, Jr., Ph.D. Publicado por Parkhurst Brothers, Inc., Publishers; impreso y encuadernado en Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida o transmitida de forma o por medio alguno, ya sea electrónico o mecánico, incluidos fotocopias, grabaciones y sistemas de almacenamiento o recuperación de información, salvo para la reseña del libro, en la que se podrán citar breves pasajes para su publicación en revistas o periódicos, sin la autorización escrita del Director de privilegios, permisos y derechos, al que se podrá contactar en la dirección de la editorial indicada en su sitio web.

Si bien el autor y la editorial han hecho todo lo posible por garantizar la autenticidad y precisión de la información contenida en este libro, no asumimos responsabilidad alguna por los errores, imprecisiones, omisiones o incoherencias que pudiese contener. Toda alusión que pudiera ofender a personas, lugares u organizaciones es accidental.

Las viñetas contenidas en este libro son versiones ficticias de hechos y circunstancias reales proporcionados por el autor. Los nombres, profesiones, lugares, situaciones y otros datos biográficos se han modificado para preservar lo más posible el anonimato y la privacidad, sin desvirtuar las realidades psicológicas fundamentales que las historias pretenden ilustrar.

Primera edición en español, January 2021

2021 n 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

PARKHURST BROTHERS English language paperback edition ISBN 978-1-935166-30-6
PARKHURST BROTHERS English language ebook edition ISBN 978-1-935166-31-3
PARKHURST BROTHERS Spanish language edition ISBN 978-1-62491-135-4
PARKHURST BROTHERS Spanish language ebook edition ISBN 978-1-62491-136-1

La información sobre la referencia de catálogo de la Biblioteca del Congreso está disponible en las páginas del sitio web de la editorial de este libro. Visite www.parkhurstbrothers.com para obtener información.

www.parkhurstbrothers.com

AVISO A EMPRESAS, UNIVERSIDADES, FACULTADES Y ORGANIZACIONES PROFESIONALES: Se ofrecen descuentos por compras al por mayor de este libro para fines educativos o formativos. Asimismo, es posible crear ediciones y extractos para adaptarlos a necesidades específicas. Para obtener detalles, póngase en contacto con la editorial a través de la información contenida en su sitio web.

AGRADECIMIENTOS

Mi más profundo agradecimiento a mi esposa, la Dra. Sherry Simon, por su amor, fe, comprensión, paciencia y apoyo incondicionales. Ella fue quien dio el título a este libro y su ayuda fue sumamente valiosa para aclarar mis ideas durante su redacción.

Deseo expresar mi agradecimiento al Dr. Bruce Carruth por su crítica del manuscrito original y sus sugerencias para hacerlo más legible.

Deseo manifestar mi profundo reconocimiento por el trabajo del Dr. Theodore Millon. Su enfoque amplio para entender la personalidad no solo ha influido en mis ideas sobre el tema, sino que también ha resultado ser una contribución valiosa a mis esfuerzos por ayudar a las personas a cambiar sus vidas.

Nunca estaré lo bastante agradecido a todos los que han querido compartir conmigo sus experiencias con personas manipuladoras. Me han enseñado mucho y han enriquecido mi vida. Este libro es, en gran parte, un tributo a su coraje y su apoyo.

Agradezco enormemente a los asistentes a los seminarios el reconocimiento, el apoyo y las enriquecedoras aportaciones que me brindaron reiteradamente, y que me han ayudado a esclarecer, perfeccionar e impulsar una de mis principales misiones en la vida.

No tengo palabras para expresar mi gratitud hacia los miles de lectores por los que este libro ha permanecido en las listas activas de librerías por internet y tiendas minoristas durante más de 15 años. Los numerosos correos electrónicos, entradas de blog y cartas que me enviaron los lectores me han ayudado a hacer las actualizaciones y modificaciones necesarias en esta Edición revisada. He tratado de honrar el volumen considerable de comentarios que sigo recibiendo, reflexionando en profundidad sobre los conceptos clave e introduciendo nuevo e importante contenido en esta edición recién revisada.

Finalmente, quiero dar las gracias a Roger Armbrust y a Ted Parkhurst de Parkhurst Brothers, Inc., Publishers. Ted me animó al principio y estuvo siempre a mi lado para lo que necesitara; la gentileza y la presencia de Roger no han hecho más que aportar a mi trabajo y, en definitiva, beneficiar a los lectores.

PRÓLOGO

Tanto si se trata del supervisor que dice apoyarte y al mismo tiempo frustra todas las oportunidades que tienes de salir adelante, el compañero de trabajo que mina tu reputación con todo sigilo para ganarse el favor del jefe, el cónyuge que confiesa que te quiere y que le importas pero que parece controlar tu vida, o el hijo que siempre parece saber qué botones presionar para salirse con la suya, las personas manipuladoras son como el proverbial lobo con piel de cordero. A simple vista, pueden parecer encantadores y amables, pero en el fondo pueden llegar a ser calculadores y despiadados. Astutos y sutiles, se alimentan de tus debilidades y utilizan hábiles tácticas para aprovecharse de ti. Son el tipo de personas que luchan a brazo partido por lo que quieren, aunque se las ingenian para ocultar su agresividad. Es por esto que los denomino personalidades agresivas-encubiertas.

Trabajando en una consulta privada como psicólogo clínico comencé a centrarme en el problema de la agresividad encubierta hace más de veinte años. Lo hice al darme cuenta de que los problemas que traían a muchos pacientes a mi consulta (depresión, ansiedad, inseguridad) resultaron estar relacionados de alguna forma con su vinculación con una persona manipuladora. He asesorado no sólo a víctimas de agresividad encubierta sino también a los propios manipuladores por la angustia que sufrían al descubrir que su manera de conseguir lo que querían y controlar a los demás ya no funcionaba. Mi

trabajo me ha permitido apreciar lo generalizada que es la conducta manipuladora y la particular angustia emocional que puede generar en una relación.

El alcance del problema de la agresividad encubierta parece ser patente. La mayoría de nosotros conoce al menos a una persona manipuladora, y raro es el día en que no leamos en el periódico o escuchemos en la radio que alguien se ha aprovechado o ha estafado a muchos antes de que nadie se diera cuenta de su auténtica naturaleza. He ahí el telepredicador que habla de amor, honestidad y decencia mientras engaña a su mujer y despluma a su congregación; o el político, ese que presta juramento como “servidor público” y es pillado llenándose los bolsillos; o el “gurú” espiritual que, mientras abusa de los hijos de sus seguidores y aterroriza con sutileza a quien lo desafía, consigue convencerles de que él es la encarnación misma de Dios. El mundo parece estar lleno de manipuladores.

Aunque los casos más exagerados de lobos con piel de cordero que llegan a los titulares de la prensa son los que captan nuestra atención y hacen que nos preguntemos qué es lo que hace que esta gente “salte”, la mayoría de las personas con agresividad encubierta con las que probablemente nos encontremos son bien distintas a esos personajes extremos. Son más bien personas sutilmente taimadas, traicioneras, engañosas y calculadoras con las que trabajamos, nos relacionamos o incluso convivimos, y que pueden hacernos la vida imposible. Nos causan dolor porque nos resulta muy difícil llegar a comprenderlas, y aún más difícil lidiar con ellas de manera eficaz.

Cuando las víctimas de agresividad encubierta buscan ayuda por primera vez para aliviar su angustia emocional, son poco conscientes de por qué se sienten tan mal. Solo saben que se sienten desconcertadas, ansiosas o deprimidas. Sin embargo, poco a poco terminan relatando que su relación con cierta persona las está llevando a la locura. En realidad, no se fían

de ella pero no pueden precisar la razón. Se enojan con ella pero, por algún motivo, terminan sintiéndose ellas mismas culpables. Las enfrentan por su comportamiento, solo para terminar poniéndose a la defensiva. Se sienten frustradas porque acaban dándose cuenta de que se dan por vencidas cuando lo que realmente quieren es defenderse, diciendo “sí” cuando quieren decir “no”, y sintiéndose deprimidas porque ninguno de sus intentos por mejorar las cosas parece funcionar. Al final, el trato con esa persona les lleva a sentirse confusas, explotadas y maltratadas. Después de analizar los problemas en terapia por un tiempo, llegan a darse cuenta de hasta qué punto su infelicidad es consecuencia directa de su empeño persistente pero infructuoso por comprender, enfrentar o controlar el comportamiento de su manipulador.

Aunque muchos de mis pacientes son personas inteligentes, con recursos y una comprensión adecuada de los principios psicológicos tradicionales, casi todas las maneras en que intentaron entender y lidiar con el comportamiento de su manipulador no les llevaron a ninguna parte y, por lo visto, algunas de las cosas que intentaron no hicieron más que empeorar la situación. Además, ninguno de los métodos que probé inicialmente para ayudarles cambió nada. Con una formación ecléctica, intenté todo tipo de terapias y estrategias diferentes; todas ellas sirvieron, aparentemente, para ayudar a las víctimas a sentirse un poco mejor, pero al parecer ninguna las capacitó lo suficiente como para cambiar la propia naturaleza de su relación con el manipulador. Aún más inquietante es el hecho de que todos los enfoques que probé resultaron totalmente ineficaces con los manipuladores. Al ver que debía haber algo esencialmente erróneo en los enfoques tradicionales para entender y lidiar con las personas manipuladoras, comencé a estudiar el problema detenidamente con la esperanza de desarrollar un enfoque práctico y más eficaz.

Me propongo presentar en este libro una nueva manera de entender la personalidad de la persona manipuladora. Creo que la perspectiva que ofrezco describe a los manipuladores e identifica su comportamiento con más precisión que otros enfoques. Explicaré el concepto de agresividad encubierta y por qué creo que es la esencia de la mayoría de los casos de conducta manipuladora. Quiero centrarme en las dimensiones de la personalidad que requieren atención y que muy a menudo son ignoradas por los enfoques tradicionales. El marco expositivo que presento cuestiona algunas de las suposiciones más comunes que hacemos sobre por qué las personas actúan en la forma en que lo hacen y explica por qué algunas de nuestras creencias más comunes y generalizadas sobre la naturaleza humana nos llevan a convertirnos en víctimas de los manipuladores.

Tengo tres objetivos que cumplir en este libro. El primero es familiarizarte a fondo con la naturaleza de los trastornos del carácter, así como con el carácter propio de la personalidad agresiva-encubierta. Expondré las características de los tipos de personalidades agresivas en general y describiré las peculiaridades de la personalidad agresiva-encubierta. Presentaré varias viñetas, basadas en casos y situaciones reales, que te ayudarán a comprender en profundidad este tipo de personalidad, y mostraré cómo operan las personas manipuladoras. Ser capaz de reconocer a un falso cordero y saber lo que puedes esperar de este tipo de persona es el primer paso para evitar ser victimizado por él.

Mi segundo objetivo es explicar con precisión cómo las personas con agresividad encubierta logran engañar, manipular y “controlar” al prójimo. Las personas con agresividad encubierta se sirven de artimañas o tácticas interpersonales para ganar ventaja sobre los demás. Familiarizarse con estas tácticas ayuda a reconocer el comportamiento manipulador en el momento en que se produce y, por tanto, a evitar tender a caer en el rol

de víctima. Analizaré también los rasgos característicos que poseemos muchos de nosotros, que nos hacen excesivamente vulnerables a las tácticas de la manipulación. Saber de qué aspectos de tu propio carácter es más probable que se aproveche el manipulador es otro paso importante para evitar caer en el papel de víctima.

Mi objetivo es describir acciones específicas que cualquiera podría acometer para lidiar eficazmente con personalidades agresivas y con agresividad encubierta.

Presentaré algunas normas generales para redefinir las reglas de juego con este tipo de individuos y describiré algunas técnicas específicas de fortalecimiento personal que pueden ayudar a una persona a romper el ciclo autodestructivo de intentar controlar a su manipulador y deprimirse durante el proceso. Mediante el empleo de estas técnicas es más probable que cualquiera que haya sido víctima concentre sus energías en lo que realmente controla: su propio comportamiento. Saber cómo conducirse en un encuentro con una persona manipuladora es indispensable para poder ser menos vulnerable a las estratagemas del manipulador y tener un mayor control sobre tu propia vida.

He tratado de escribir este libro de manera seria y a fondo, pero a la vez directa y fácilmente comprensible. Lo he escrito para el público en general y también para los profesionales de la salud mental, y espero que sea útil a unos y otros. Al guiarse por distintos supuestos tradicionales, sistemas de encasillamiento y estrategias de intervención, a menudo los terapeutas mantienen e incluso refuerzan inadvertidamente algunas de las mismas ideas equivocadas que tienen sus pacientes sobre el carácter y el comportamiento de los manipuladores, lo cual perpetúa inevitablemente la victimización de los propios manipuladores. Ofrezco una nueva perspectiva con la esperanza de ayudar tanto a los pacientes como a los psicoterapeutas a evitar favorecer la conducta manipuladora.

NOTA DEL AUTOR SOBRE LA EDICIÓN REVISADA

Desde la primera publicación ampliamente difundida de este libro en 1996, he recibido miles de llamadas, cartas y correos electrónicos, y he escuchado innumerables testimonios y comentarios en los seminarios de personas a quienes les cambió la vida por haber adoptado una nueva perspectiva para entender el comportamiento humano. El tema común que expresaron los lectores y los asistentes a los seminarios era que una vez que disiparon los viejos mitos y comenzaron a considerar los comportamientos problemáticos desde otro ángulo, pudieron comprender claramente que lo que habían intuido durante todo ese tiempo era cierto y se sintieron reforzados por ello. Un fenómeno similar se ha evidenciado en los profesionales de la salud mental que asistieron a los numerosos seminarios de formación que he impartido. Una vez que abandonaron las ideas preconcebidas sobre por qué sus pacientes hacen lo que hacen, fueron más capaces de ayudar tanto a ellos como a sus seres queridos. Yo ya llevaba 10 años impartiendo seminarios antes de escribir *Lobos con piel de cordero*. En ese momento, solo había un pequeño grupo de expertos, investigadores y escritores que reconocían la necesidad de adoptar una nueva perspectiva para entender y tratar con las personas con trastornos del carácter (por ej., Stanton Samenow, Samuel Yochelson y Robert Hare). Lo que los profesionales hoy en día llaman el enfoque cognitivo-conductual estaba en sus comienzos. Las primeras investigaciones

sobre el trastorno del carácter me inspiraron y me ayudaron a validar mis propias observaciones. Actualmente, cada vez son más los profesionales que reconocen el problema del trastorno del carácter y utilizan métodos cognitivo-conductuales para diagnosticarlo y tratarlo.

Vivimos en una época totalmente distinta a aquella en que se elaboraron las teorías clásicas de la psicología y la personalidad. Por lo general, los grados de neurosis verdaderamente patológicos son bastante raros, y los niveles problemáticos de trastorno del carácter son cada vez más comunes. Es un problema social generalizado del que deberíamos tomar plena conciencia. Durante los últimos 15 años, he adquirido un enorme caudal de experiencia trabajando con personas con trastornos del carácter de todo tipo, y también se han realizado muchísimos trabajos de investigación. Por lo tanto, he incluido en esta edición un amplio debate sobre el problema del trastorno del carácter en general y lo que diferencia a la persona con trastorno del carácter del neurótico común y corriente.

Agradezco profundamente la extraordinaria acogida de los lectores que ha convertido una pequeña obra independiente en un *best seller* de popularidad creciente aun al cabo de 20 años. Espero que esta edición revisada te proporcione toda la información y los recursos necesarios para entender y lidiar mejor con las personas manipuladores en tu vida.

George K. Simon, Jr., Ph.D.
Septiembre de 2014

ÍNDICE

Parte I – Entender las personalidades manipuladoras

<i>introducción</i>	La agresividad encubierta: La esencia de la manipulación	15
<i>capítulo1</i>	Las personalidades agresivas y con agresividad encubierta.....	28
<i>capítulo2</i>	La determinación de ganar	56
<i>capítulo3</i>	La búsqueda desenfrenada de poder	63
<i>capítulo4</i>	La tendencia a engañar y seducir	69
<i>capítulo5</i>	El juego sucio	74
<i>capítulo6</i>	La conciencia deficiente.....	81
<i>capítulo7</i>	Relaciones abusivas y manipuladoras	88
<i>capítulo8</i>	Los niños manipuladores.....	98

Parte II – Cómo tratar eficazmente con personas manipuladoras

<i>capítulo9</i>	Cómo reconocer las tácticas de manipulación y control.....	109
<i>capítulo10</i>	Redefinir las reglas de juego.....	138
<i>epílogo</i>	Agresividad no controlada en una sociedad permisiva.....	163
	Bibliografía.....	173
	Sobre el autor	175

PARTE I

Claves para entender a las personalidades manipuladoras

LA AGRESIVIDAD ENCUBIERTA: LA ESENCIA DE LA MANIPULACIÓN

Un problema común

Puede que estemos familiarizados con los escenarios siguientes. Una esposa trata de aclarar sus sentimientos contradictorios. Está enojada con su marido porque este insiste en que su hija tiene que sacar las mejores notas, pero duda sobre si tiene derecho a enojarse. Cuando le dijo que según su evaluación de las capacidades de su hija, probablemente le estuviera imponiendo exigencias poco razonables, su réplica: “¿No es el deseo de todo padre que sus hijos salgan adelante y tengan éxito en la vida?” la hizo sentir como si fuera ella la mala. Cuando le sugirió que los problemas recientes de su hija podrían ser más complicados de lo que parecían a simple vista, y que convendría buscar asesoramiento familiar, su respuesta “¿Me estás diciendo que tengo un trastorno psiquiátrico?” la hizo sentir culpable por haber sacado el tema a relucir, y aunque ella suele expresar su opinión, siempre acaba cediendo a la suya. A veces cree que el problema es él, por lo egoísta, exigente, intimidante y controlador que es. Pero no tendría por qué guardar rencor a un marido que es fiel, sabe atender las necesidades de su familia y es un respetado integrante de la comunidad. Y sin embargo, le guarda resentimiento, por lo cual no deja de preguntarse si no habrá algo raro en su manera de actuar.

Una madre intenta por todos los medios entender el comportamiento de su hija. A su modo de ver, ninguna adolescente amenazaría con irse de casa ni diría cosas como “todos me odian”, a no ser que fuera muy insegura, estuviera asustada o tal vez deprimida. En parte piensa que su hija sigue siendo la misma niña que solía aguantar la respiración hasta quedar morada o que hacia berrinches cada vez que no lograba salirse con la suya. Al fin y al cabo, parece que solo dice y hace estas cosas cuando se la llama al orden o cuando intenta conseguir algo que quiere. Pero en el fondo, tiene miedo de creerlo. “¿Y si de verdad creyera lo que dice?” se pregunta. “¿Y si realmente le hice daño y no me di cuenta?” se preocupa. Odia sentirse “intimidada” por las amenazas y las escenas de arrebatos emocionales de su hija, pero ciertamente no puede arriesgarse a que su hija esté sufriendo de verdad y no atenderla. Además, los niños no se comportan de este modo, a no ser que se sientan inseguros o amenazados por dentro de un modo u otro, ¿no es cierto?

La raíz del problema

En los escenarios anteriores, ninguna de las víctimas confió en su intuición. Inconscientemente, sintieron que estaban a la defensiva, pero conscientemente les fue difícil considerar al manipulador meramente como una persona a la ofensiva. Por un lado, sentían que la otra persona estaba tratando de dominarles y, por otro, no tenían datos objetivos en aquel momento que pudiesen refrendar su intuición. Al final sentían que se estaban volviendo locos.

No es que estén locos; de hecho, las personas se embarcan en peleas casi todo el tiempo, y los manipuladores son expertos en pelear de una forma sutil y casi indetectable. La mayoría de las veces, cuando intentan aprovecharse o tomar la delantera,

ni siquiera te das cuenta de que estás peleando hasta que estás a punto de perder. Cuando te manipulan, lo más probable es que alguien esté peleándose contigo para hacerse con el poder, ganar provecho o ventaja, pero de una forma que es difícil detectar inmediatamente. La agresividad encubierta es la esencia de la mayoría de los casos de conducta manipuladora.

La naturaleza de la agresividad humana

Tenemos un instinto de lucha que es primo cercano de nuestro instinto de supervivencia.¹ Casi todo el mundo “lucha” por sobrevivir y prosperar, y nuestra lucha *más intensa* no es ni físicamente violenta ni intrínsecamente destructiva. Algunos expertos han sugerido que nuestro impulso agresivo únicamente tiene la capacidad de expresarse con violencia cuando este instinto básico se ve seriamente frustrado.² Otros han sugerido que es posible que haya algunos casos aislados de personas que tengan una predisposición a la agresividad, incluso a la agresividad violenta, por benignas que sean las circunstancias. Pero sin perjuicio de que la raíz de la agresividad violenta pueda encontrarse en factores extraordinarios, predisposición genética, refuerzo de comportamientos aprendidos o una combinación de todo lo anterior, la mayoría de los expertos coinciden en que agresividad per se y violencia destructiva no son sinónimos. A lo largo de este libro, el término agresividad hará referencia a la energía efectiva que todos utilizamos en nuestro intento diario por sobrevivir, progresar, conseguir aquello que tal vez pueda proporcionarnos algún placer y evitar todo lo que pueda obstaculizar el logro de esos objetivos.

La gente se embarca en muchas más peleas en su vida diaria de lo que nunca hemos querido admitir. El impulso de pelear es elemental e instintivo. Quienquiera que niegue la naturaleza instintiva de la agresividad, o bien no ha visto nunca a dos niños

pequeños pelearse por poseer el mismo juguete, o de algún modo se le ha olvidado esta escena prototípica. La lucha también forma parte fundamental de nuestra cultura, desde las feroces disputas partidistas que caracterizan al gobierno representativo, hasta el entorno empresarial competitivo o nuestro sistema judicial basado en el conflicto entre partes opuestas, la trama de nuestro tejido social está teñida de violencia. Pleiteamos, interponemos demandas de divorcio, nos peleamos acerca de la custodia de nuestros hijos, competimos por puestos de trabajo y luchamos unos con otros por defender determinados objetivos, valores, creencias e ideales. El teórico de la psicodinámica Alfred Adler expresó hace muchos años que también nos esforzamos por reafirmar un sentido de superioridad social.³ En nuestra lucha por conseguir ventajas personales y sociales, rivalizamos unos con otros para colocarnos en primera línea y asegurarnos poder, prestigio y un “nicho” social estable. De hecho, tenemos que luchar tanto en tantos ámbitos de nuestra vida, que me parece acertado decir que cuando no estamos centrados en algún acto de amor, tendemos a acabar involucrados en algún tipo de guerra.

La lucha no es intrínsecamente negativa ni nociva, y luchar abierta y equitativamente por nuestras necesidades legítimas es a menudo necesario y constructivo. Cuando luchamos por lo que realmente necesitamos respetando los derechos y necesidades de los demás y cuidando de no dañarlos innecesariamente, nuestro comportamiento podría perfectamente definirse como *asertivo*, y este comportamiento asertivo es uno de los comportamientos humanos más saludables y necesarios. Es maravilloso cuando aprendemos a reafirmarnos en nuestros intentos por satisfacer necesidades personales, superar la dependencia malsana y tener el máximo de autonomía. Pero cuando peleamos innecesariamente o sin que nos importe cómo nuestro proceder afecta a los demás,

nuestro comportamiento podría definirse más apropiadamente como *agresivo*. En un mundo civilizado, la lucha (la agresividad) no controlada casi siempre es un problema. El hecho de que seamos una especie agresiva tampoco nos hace intrínsecamente imperfectos o “malvados”. Adoptando la perspectiva propugnada en buena parte por Carl Jung,⁴ yo afirmarí que la maldad que aflora en ocasiones en el comportamiento agresivo de una persona emana de su incapacidad de “asumir” y controlar este natural instinto humano.

Dos tipos importantes de agresividad

Dos de los tipos fundamentales de agresividad (otros, como la agresividad reactiva *versus* la agresividad instrumental serán discutidos más adelante) son la agresividad manifiesta y la encubierta. Cuando estás decidido a salirte con la tuya o ganar ventaja y eres abierto, directo y obvio en tu forma de luchar, tu comportamiento podría perfectamente definirse como manifiestamente agresivo. Cuando estás empeñado en “ganar”, salirte con la tuya, dominar o controlar, pero eres lo suficientemente sutil, taimado o engañoso para ocultar tus verdaderas intenciones, tu comportamiento podría perfectamente definirse como agresivo encubierto. Ocultar formas manifiestas de agresividad e intimidar al mismo tiempo a otros para que desistan o se rindan es una estrategia manipuladora muy poderosa. Por ello, *la agresividad encubierta suele ser el medio de manipulación que ejerce una persona sobre otra.*

Agresividad encubierta y pasiva

A menudo escucho a la gente decir que alguien es “pasivo-agresivo” cuando lo que realmente está tratando de describir es el comportamiento agresivo encubierto. Si bien tanto la agresividad encubierta como la agresividad pasiva son formas

indirectas de agredir, encarnan conceptos muy distintos. La agresividad pasiva viene a ser, como su nombre lo indica, una agresividad con actitud pasiva. Ejemplos de agresividad pasiva son el juego de la “revancha emocional” con una persona resistiéndose a cooperar con ella y castigándola con el silencio, poniendo cara larga o lloriqueando, y “olvidar” (no del todo accidentalmente) algo que quería que hicieras, simplemente porque estabas enojado y no tenías ganas de complacerla, etc. Por otro lado, la agresividad encubierta es muy *activa*, por más que sea velada. Cuando alguien utiliza la agresividad encubierta, esa persona está usando métodos premeditados y engañosos para conseguir lo que quiere o para manipular la respuesta de otros ocultando sus intenciones agresivas.

Actos de agresividad encubierta versus personalidades agresivas-encubiertas

La mayoría de nosotros hemos adoptado alguna vez algún tipo de comportamiento agresivo encubierto, pero eso no necesariamente convierte a alguien en una personalidad agresiva-encubierta o manipuladora. La personalidad de un individuo se puede definir por la forma en que habitualmente percibe, se relaciona e interactúa con los demás y con el mundo en general.⁵ Es el “estilo” interactivo característico o la costumbre relativamente arraigada que tiene una persona de hacer frente a una serie de situaciones y de obtener lo que desea en la vida. Algunas personalidades pueden llegar a ser muy despiadadas en su conducta relacional ocultando su carácter agresivo, o tal vez incluso proyectando un encanto convincente y superficial. Estas personalidades agresivas-encubiertas pueden abusar de ti y a la vez quedar bien. La personalidad agresiva-encubierta varía en el grado de crueldad y en el nivel de patología del carácter que manifiesta, pero dado que los ejemplos más extremos pueden

enseñarnos sobre el proceso de manipulación en general, este libro prestará especial atención a algunas de las formas más graves de agresividad encubierta.

El proceso de victimización

Durante mucho tiempo me he preguntado por qué a las víctimas de manipulación les cuesta tanto darse cuenta de lo que realmente está ocurriendo en una interacción manipulativa. Al principio, tuve la tentación de culparlas, pero he aprendido que los motivos por los que son engañadas están más que justificados:

1. La agresión del manipulador no es obvia. Podríamos intuir que tratan de abrumarnos, tener poder o salirse con la suya, y sentirnos *inconscientemente* intimidados. Pero como no podemos apuntar a datos objetivos claros que prueben que nos están agrediendo, nos resulta difícil validar nuestra intuición.
2. Las tácticas que suelen usar los manipuladores son poderosas técnicas de engaño, lo que hace que sea difícil reconocerlas como argucias ingeniosas. Pueden hacer que nos parezca que la persona que las usa lo pasa mal, se preocupa o se defiende, o prácticamente cualquier cosa menos luchar por sacar provecho de nosotros. Sus explicaciones siempre tienen el suficiente sentido como para hacer que los demás pongan en duda su propio presentimiento de que se están aprovechando o están abusando de ellas. Sus tácticas no solo hacen que al otro le resulte difícil saber consciente y objetivamente que su manipulador está tratando de vencerle, sino que además mantienen a la víctima inconscientemente a la defensiva. Así, esta táctica funciona como un efectivo

- “doble golpe” psicológico. Cuando alguien logra desconcertarte emocionalmente, es difícil pensar con claridad y ser capaz de reconocer sus tácticas como tales.
3. Todos nosotros tenemos debilidades e inseguridades de las que un manipulador hábil podría abusar. A veces somos conscientes de estas debilidades y de cómo alguien podría utilizarlas para aprovecharse de nosotros. Por ejemplo, escucho a muchos padres decir cosas como: “Sí, yo sé que es fácil hacerme sentir culpable”, pero cuando su hijo manipulador toca las teclas adecuadas, casi nunca se dan cuenta de lo que está ocurriendo. Además, a veces no somos conscientes de nuestras mayores vulnerabilidades. Los manipuladores a menudo nos conocen mejor de lo que nos conocemos a nosotros mismos. Saben qué teclas tocar, cuándo tocarlas y hasta qué punto tocarlas. El hecho de no darnos cuenta de lo que está ocurriendo nos convierte en presas fáciles.
 4. Lo que nuestra intuición nos dice de cómo son en realidad los manipuladores desafía todo lo que nos enseñaron sobre la naturaleza humana. Nos hemos visto avasallados por una psicología que nos hace ver a las personas con problemas, al menos hasta cierto punto, como temerosas, inseguras o “traumadas”. Así es que, por más que nuestra intuición nos diga que estamos tratando con un confabulador sin escrúpulos, nuestra cabeza nos dice que, “en el fondo” debe sentirse muy asustado, herido o lleno de dudas. Más aún, la mayoría de nosotros solemos odiar la idea de comportarnos como personas crueles e insensibles. Nos cuesta hacer juicios severos o negativos sobre los demás. Preferimos darles el beneficio de la duda y creer que en realidad no albergan las intenciones malévolas que sospechamos. Más bien

tendemos a dudar de nosotros mismos y a culparnos por atrevernos a creer lo que nos dice nuestra intuición sobre el carácter de nuestro manipulador.

Reconocer los planes agresivos encubiertos

Reconocer hasta qué punto “luchar por aquello que uno quiere” es importante para alguien, y tomar más conciencia de las formas sutiles y ocultas de “luchar” que la gente utiliza o puede llegar a utilizar en su vida cotidiana o en sus relaciones personales, puede resultar particularmente revelador. Aprender a reconocer la primera maniobra agresiva en cuanto alguien la realiza y cómo manejarse en cualquiera de las muchas batallas de la vida ha demostrado ser la experiencia que más ha fortalecido a las víctimas de manipulación con las que he trabajado. Así es como consiguieron finalmente liberarse del dominio y control del manipulador y pudieron lograr algo que tanto necesitaban: reforzar su autoestima. Es fundamental reconocer la agresividad inherente al comportamiento manipulador y tomar más conciencia de las tácticas astutas y encubiertas que eligen las personas manipuladoras para agredirnos. El no reconocer y etiquetar con precisión sus maniobras sutilmente agresivas lleva a las personas a malinterpretar el comportamiento de los manipuladores y, por tanto, a no reaccionar ante ellos de manera apropiada. Darse cuenta de que un manipulador nos está atacando e identificar cuándo y cómo lo hace es fundamental para poder salir airosos de cualquier encuentro con alguien así. Desafortunadamente, ni los psicoterapeutas ni los legos suelen reconocer los propósitos y acciones de otras personas por lo que realmente son. Esto se debe principalmente a que hemos sido programados para creer que alguien solo muestra un comportamiento problemático cuando está “atormentado” por dentro o ansioso por algo. También se nos ha inculcado que la

gente sólo agrede en respuesta a algún tipo de ataque previo. Es por ello que cuando intuimos que alguien nos está atacando sin motivo o simplemente intenta dominarnos, no solemos aceptarlo fácilmente. Solemos preguntarnos qué es lo que “en el fondo” les preocupa tanto para comportarse de forma tan inquietante. Puede que incluso terminemos preguntándonos qué fue lo que dijimos o hicimos para que se sintieran “amenazados”, e intentemos analizar la situación hasta el hartazgo en lugar de simplemente responder al ataque. Casi nunca se nos ocurre pensar que no hacen más que atacarnos para conseguir lo que quieren, aprovecharse de nosotros o dominarnos. Y cuando los percibimos esencialmente como víctimas, hacemos todo lo posible por comprenderlos en vez de protegernos.

A menudo, no solo nos cuesta reconocer las formas en que las personas agreden, sino también discernir el carácter marcadamente agresivo de muchas personalidades. El legado de la obra de Sigmund Freud tiene mucho que ver con esto. Las teorías de Freud (y las de otros que ampliaron su trabajo) tuvieron por mucho tiempo enorme influencia en el campo de la psicología y las ciencias sociales. Los principios básicos de estas clásicas teorías psicodinámicas y su constructo característico, la *neurosis*, han dejado su huella en la conciencia colectiva y hay muchos términos psicodinámicos que se han introducido en el lenguaje corriente. Estas teorías también tienden a considerar a *todos*, al menos hasta cierto punto, como *neuróticos*. Las personas neuróticas son personas excesivamente inhibidas que sufren de ansiedad excesiva e irracional (es decir, temor no específico), culpabilidad y vergüenza cuando se trata de actuar según sus instintos básicos o de satisfacer sus deseos y necesidades básicos. Es indiscutible el impacto negativo de la excesiva generalización y de haber transformado las observaciones de Freud sobre un pequeño grupo de individuos excesivamente cohibidos en una

serie de supuestos sobre las causas de la enfermedad mental.⁶ Sin embargo, estas teorías han impregnado tanto nuestra forma de pensar sobre la naturaleza humana, y especialmente nuestras teorías de la personalidad, que cuando la mayoría de nosotros tratamos de analizar el carácter de alguien, automáticamente nos ponemos a pensar en qué miedos pueden estar atormentándolo, qué tipo de “defensas” utilizan y qué tipo de situaciones “amenazantes” desde el punto de vista psicológico podrían estar tratando de “evitar.”

La necesidad de una nueva perspectiva psicológica

Las teorías clásicas de la personalidad se desarrollaron en una época extraordinariamente represiva. Si hubiera un lema para la época victoriana, sería: “¡Ni lo pienses!” En esos tiempos, cabría esperar que la neurosis tuviera una mayor prevalencia. Freud trataba a individuos que se encontraban tan abrumados por sentimientos de vergüenza y culpa en relación a sus impulsos primarios que algunos llegaban a padecer una “ceguera histórica” para evitar el riesgo de rozar conscientemente su objeto de deseo con miradas lascivas. Los tiempos ciertamente han cambiado. El clima social de hoy es mucho más permisivo. Si hubiera un lema para nuestro tiempo, como recomendaba el viejo anuncio que llegó a ser tan popular, sería: “¡Hazlo!” Muchos de los problemas que atraen la atención de los profesionales de la salud mental de hoy en día son fruto, no tanto de los miedos e inhibiciones de una persona, como de la falta de autocontrol sobre sus instintos básicos. Esto es, hoy en día los terapeutas tienden a tratar cada vez más casos no con mucha sino con muy poca neurosis (por ejemplo a personas con alguna *alteración del carácter*). En consecuencia, las teorías clásicas sobre la personalidad y las recomendaciones asociadas a estas para ayudar a los pacientes a lograr una mayor estabilidad psicológica han resultado de escaso

valor cuando se trata a muchas de las personas con trastorno del carácter de hoy en día.

Algunos profesionales de la salud mental necesitan superar prejuicios importantes para reconocer y abordar mejor el comportamiento agresivo o agresivo encubierto. Los terapeutas que tienden a considerar cualquier tipo de agresión, no ya como un problema en sí, sino como un “síntoma” de un trastorno subyacente, inseguridad o temor inconsciente, pueden centrarse tanto en el supuesto de “conflicto interno” del paciente, que pasen por alto las conductas agresivas, principal causa del problema. Aquellos terapeutas a quienes se les ha inculcado la teoría de la neurosis tenderán a “encuadrar” los problemas de manera incorrecta. Así, por ejemplo, interpretarán que quien durante toda su vida ha buscado agresivamente la independencia, nunca ha sido leal a nadie y se ha beneficiado todo lo que ha podido de las relaciones con los demás sin sentirse obligado a dar algo a cambio, debe necesariamente estar “compensando” un “temor” a la intimidad. Dicho de otra manera, no verán a un maltratador desalmado y abusivo, sino a un individuo asustado que está tratando de escapar, percibiendo así erróneamente la auténtica naturaleza de la situación.

No es apropiado ni útil generalizar excesivamente las características de las personalidades neuróticas en un intento por describir y entender todas las personalidades. Es preciso que dejemos de tratar de definir *cada* tipo de personalidad en función de cuáles sean sus mayores temores o los mecanismos que puedan usar para “defenderse”. Necesitamos un marco teórico completamente diferente si realmente queremos entender y tratar con los tipos de personas que luchan demasiado por contraposición a aquellos que se “acobardan” o “huyen” demasiado. Presentaré este marco en el capítulo 1. Presentaré varios tipos de personalidades agresivas cuyo perfil psicológico

difiere radicalmente de las personalidades más neuróticas. Es dentro de este contexto que podrás entender mejor la naturaleza de las personas con trastorno del carácter en general, así como el carácter propio de las personas manipuladoras a las que llamo personalidades agresivas encubiertas. Espero presentar esta nueva perspectiva, no solo en un estilo fácilmente asimilable por el lector lego que esté tratando de entender y lidiar con una situación difícil, sino también de tal manera que pueda resultar útil para los profesionales de la salud mental en su práctica clínica.