

Frases que sólo usan las personas manipuladoras, según estudios



¿Alguna vez has sentido que estás siendo constantemente manipulado?

Por [Lázaro Castillo Jr.](#)

Durante años, me ha fascinado la mente humana y sus complejidades. He pasado incontables horas estudiando, observando y descifrando la compleja red del comportamiento humano. Y un patrón que siempre me ha intrigado es la manipulación.

La manipulación es una herramienta que suelen emplear quienes saben exactamente qué hilos mover para hacer que actúes de una determinada manera. Es sutil, astuta y sorprendentemente común.

En este artículo, voy a compartir contigo siete frases que utilizan las personas manipuladoras, según la psicología.

Estas frases pueden parecer inofensivas a primera vista, pero tienen un propósito más profundo e insidioso.

1. “Eres demasiado sensible”

Esta es una frase que he escuchado con demasiada frecuencia. A primera vista, parece una observación simple, tal vez incluso bien intencionada, pero en realidad es una táctica clásica de manipulación.

Según la psicología, esta frase se suele utilizar para desviar las críticas y hacer que la otra persona cuestione sus propios sentimientos y reacciones. Es una forma de socavar tu confianza y hacerte sentir que el problema está en ti, no en esa persona.

Cuando alguien te dice que eres demasiado sensible, en realidad está tratando de controlar la situación haciéndote dudar de ti mismo.

Lo he experimentado en primera persona y es increíblemente desconcertante. Tus sentimientos son válidos y deben ser respetados; no dejes que nadie te convenza de lo contrario.

2. “Lamento que te sientas así”

Esta frase es una clase magistral de manipulación sutil. Suena como una disculpa, pero no lo es. Recuerdo una vez en la que un amigo cercano usaba esta frase cada vez que teníamos desacuerdos. Me llevó un tiempo darme cuenta de lo que estaba sucediendo.

En esencia, “Lamento que te sientas así” es un intento de desviar la culpa en lugar de asumir la responsabilidad de las propias acciones. Es decir: “Lamento que estés molesto”, en lugar de “Lamento lo que hice”.

Como dijo una vez el reconocido psicólogo Dr. Carl Rogers: “La principal barrera para la comunicación interpersonal mutua es nuestra tendencia muy natural a juzgar, evaluar, aprobar o desaprobamos la declaración de la otra persona o del otro grupo”.

Esta frase es un ejemplo perfecto de esa barrera. En lugar de comprender y reconocer su papel en la situación, las personas manipuladoras la usan como una ruta de escape para evitar admitir sus errores.

Si te encuentras con alguien que usa esta frase con frecuencia, ten cuidado. Puede ser una táctica manipuladora para evitar asumir la responsabilidad de sus acciones.

3. “Si realmente te importara, harías...”

Esta frase me impactó en una de mis relaciones pasadas. Se utilizó como un arma, cargada de culpa y obligación.

“Si realmente te importara, harías...” es una táctica de manipulación diseñada para hacerte sentir culpable y obligado a hacer algo. La persona que usa esta frase está intentando controlar tus acciones cuestionando tus sentimientos o compromiso hacia ella.

En mi caso, mi pareja solía decir cosas como “Si realmente te importara, cancelarías tus planes y pasarías tiempo conmigo”. Me encontré constantemente tratando de demostrar mi amor y dedicación, a menudo a expensas de mis propias necesidades y deseos.

Fue una llamada de atención cuando me di cuenta de que el verdadero amor y el cuidado no se trata de satisfacer todas las demandas de alguien. Las relaciones saludables implican respeto por la autonomía e individualidad de cada uno.

Si alguien está tratando de usar tus sentimientos hacia él como palanca, da un paso atrás. Podría ser una señal de manipulación, no de amor.

4. “Todo el mundo piensa que...”

Esta frase tiene algo especialmente potente. Está diseñada para hacerte sentir aislado, para que tu opinión o tus sentimientos parezcan inválidos porque supuestamente no son compartidos por los demás.

Recuerdo una situación en un lugar de trabajo anterior en la que un colega solía empezar sus críticas con “Todo el mundo piensa que...”. Parecía un ataque personal, empeorado por el hecho de que supuestamente estaba respaldado por las opiniones de los demás.

Si escuchas “Todo el mundo piensa que...” en una conversación, ten en cuenta que puede que no sea la verdad. Podría ser un intento de afirmar su dominio o manipularte para que cambies tu postura.

Recuerda siempre que tu voz importa independientemente de si coincide con la de “todos” los demás o no.

5. “No quiero discutir”

Esta frase es una táctica clásica de desvío de la atención. Suena razonable, incluso madura, ¿verdad? Pero en la mayoría de los casos, no se trata de evitar el conflicto. En cambio, se trata de evitar la responsabilidad.

Una vez tuve un jefe que usaba esta frase cada vez que le señalaban sus errores. “No quiero discutir”, decía, cerrando de manera efectiva cualquier discusión o crítica.

El problema aquí es que no es un intento genuino de mantener la paz. Es una forma de evadir la responsabilidad y silenciar las voces disidentes.

Al hacer esto, las personas manipuladoras pueden controlar la narrativa y evitar tener que enfrentar sus acciones.

Cuando alguien usa esta frase para terminar una discusión importante o desviar la crítica, recuerda que puede que no se trate de evitar el conflicto en absoluto. Podría estar tratando de manipular la situación para su beneficio.

6. “Solo estaba bromeando”

Esta es una frase con la que me he topado a menudo. Una vez, un amigo hacía constantemente comentarios hirientes, solo para luego quitarle importancia como una broma cuando lo confrontaban.

“Solo estaba bromeando” es una frase manipuladora que se usa para enmascarar un comportamiento hiriente u ofensivo. Le permite al individuo salirse con la suya con comentarios inapropiados bajo la apariencia del humor.

El famoso psicólogo Sigmund Freud dijo una vez: “Las bromas se han definido como la rebelión abierta contra el despotismo de la razón”. Esta rebelión, en el contexto de la manipulación, suele tener como objetivo degradar o menospreciar a los demás, al tiempo que uno se mantiene inmune a las críticas.

Si alguien te convierte con frecuencia en el blanco de sus “bromas” y luego desestima tus sentimientos heridos diciendo que “solo estaba bromeando”, ten cuidado. Esta podría ser una táctica manipuladora diseñada para menospreciarte y evitar cualquier responsabilidad por su comportamiento.

7. “Estoy bien”

Esta puede sorprenderte. “Estoy bien” es una frase tan común que, por lo general, no pensamos dos veces en ella. Pero en algunos casos, se utiliza como una táctica de manipulación.

Recuerdo a un viejo amigo que solía responder “Estoy bien” cada vez que le preguntaba cómo estaba, incluso cuando estaba claro que no estaba bien. Usaba esta frase como una forma de evocar culpa y simpatía, haciéndome sentir como si hubiera hecho algo malo.

Esta es una forma sutil de manipulación. La persona está tratando de controlar la situación o sus sentimientos siendo vaga y poco comunicativa.

Como contramedida, trate de comunicarse abiertamente. Si alguien dice habitualmente que está “bien” cuando claramente no es así, anímelo a expresar sus sentimientos honestamente. Esto puede ayudar a prevenir la manipulación y promover una comunicación más saludable. Recuerde, no es su responsabilidad leer entre líneas o adivinar lo que otra persona está sintiendo.

Conclusión

Entender el lenguaje de la manipulación puede ser una herramienta poderosa para mantener relaciones saludables y preservar su bienestar mental. Estas siete frases son solo algunos ejemplos de cuán sutil e insidiosa puede ser la manipulación.

Si algo no se siente bien, confíe en sus instintos. Preste atención a las palabras que usan las personas que lo rodean y no tenga miedo de defenderse cuando sea necesario.

Por último, tenga en cuenta que la comunicación abierta y honesta es clave. Recuerde el viejo adagio: “Un diálogo abierto es el puente hacia la comprensión”. Si sospecha que alguien está siendo manipulador, aborde el problema abierta y honestamente. Puede resultar incómodo al principio, pero es un paso esencial hacia interacciones más saludables.

Artículos relacionados

- [Soy un conductista que salió con muchas personas tóxicas... hasta que finalmente me di cuenta de que “yo era el problema”.](#)
- [Cómo el narcisismo forma las actitudes hacia la infidelidad en las parejas románticas](#)
- [Sociedad Narcisista](#)
- [10 cosas que todo narcisista hará al final de una relación](#)
- [13 pistas de que la persona con la que estás puede ser un mentiroso patológico](#)
- [Por qué todos somos banqueros corruptos](#)
- [Las cinco heridas que impiden que uno pueda ser el mimo](#)