

Por qué los manipuladores se aprovechan de tus emociones

Los manipuladores reconocen el poder y cómo usar tus emociones en tu contra.

- a) Las emociones pueden ser una herramienta poderosa para que los manipuladores la usen en su contra.
- b) El abuso emocional crea cambios a largo plazo en las víctimas.
- c) Hay esperanza de salir de situaciones emocionalmente abusivas.



Cómo detectar a un
Manipulador
Emocional
y ponerle freno

Por [Lázaro Castillo, Jr](#)

El manipulador puede experimentar angustia física, mental, emocional o espiritual debido a su propia conciencia (al sentirse culpable) y la vergüenza. El manipulador puede sentir estrés y ansiedad por tener que “cubrirse” constantemente a sí mismo, por temor a ser descubierto y eventualmente expuesto. El manipulador es además un perfecto [mentiroso patológico](#).

[Por qué todos somos banqueros corruptos](#)

Las víctimas de abuso emocional se verán obligadas a lidiar con la paranoia, la dificultad extrema para confiar en los demás y una ansiedad significativa. Los patrones a los que han estado expuestos en relaciones abusivas influirán en sus relaciones futuras, lo que les dificultará establecer y mantener interacciones saludables. El abuso emocional es una forma de trauma, y el trauma está bien establecido como un problema grave de salud física y mental.

La razón número uno por la que los manipuladores se aprovechan de sus emociones es porque esa es la forma más rápida y eficiente de obtener lo que quieren de usted y de mantener esa relación a largo plazo. Si un abusador puede infiltrarse en sus patrones emocionales e influir en ellos, hay muchas más posibilidades de que reaccione de la manera que él quiere. Será más probable que se cuestione a sí mismo, en lugar de a ellos. Es posible que eventualmente te acostumbres a la duda, lo que hará que su juego sea más fácil de ejecutar. Y, dado que no pasarán fácilmente a la siguiente víctima, ese mismo ciclo de inestabilidad emocional y dudas puede mantenerte firmemente en la mira durante mucho tiempo.

Qué hacer si eres víctima de [abuso emocional](#)

Entonces, ¿cuál es la respuesta para las personas que se encuentran atrapadas en este ciclo devastador? El primer paso es la conciencia. Deja de simplemente reaccionar y comienza a observar. Realice un seguimiento de las situaciones que están activando esas pequeñas campanas de alarma en el interior y preste atención de dónde podrían provenir. ¿Existe la posibilidad de que estés exagerando? ¿Hay algo que tal vez te hayas perdido? Sea meticuloso y no tenga miedo de dar un paso atrás y sumergirse en sus pensamientos, sentimientos y reacciones.

Una vez que adquiera más habilidad para darse cuenta de sus emociones y reconocer aquellas que le resultan desagradables de alguna manera, puede dar el siguiente paso y explorar los por qué. Trate de ver cada situación desde una perspectiva más amplia, diríjala con alguien en quien confíe (aunque para algunas personas atrapadas en situaciones abusivas a largo plazo, a menudo no hay nadie en quien puedan confiar). Si no tiene con quién hablar y la terapia no es una opción, consuélese sabiendo que, al final del día, aún es lo suficientemente fuerte como para dar el primer paso por su cuenta. La ayuda eventualmente seguirá.

Si una víctima de abuso emocional comienza a captar patrones en los que cuestiona su propia realidad, sus reacciones emocionales se sienten fuera de lugar para ellos o sus instintos les dicen que algo anda mal, es hora de detenerse y reorganizarse. Este es el momento de retirarse antes de reaccionar, de forzarse a tomar conciencia de los patrones desadaptativos y detenerse a pensar antes de comprometerse.

[Manipulador situacional y sus puntos débiles](#)

La pelea de tu vida

Una vez que las víctimas son capaces de reconocer la manipulación emocional y cómo ayuda a su manipulador a obtener lo que quieren, les da un punto de partida para recuperar sus propias vidas. Esta no es una lucha a corto plazo; es una batalla ardua y dolorosa que probablemente te acompañará de alguna manera por el resto de tu vida. El abuso emocional crea cambios en sus víctimas, física, mental y emocionalmente, que pueden reconocerse, tratarse y adaptarse, pero a veces nunca desaparecen por completo.

5 pasos para aumentar tu autoestima y confianza

El lado positivo de comprender los patrones de abuso es que eventualmente recuperará su libertad. Tendrá la capacidad de comprender sus sentimientos y comportamientos, lo que a su vez le dará la oportunidad de comenzar a elegir esas reacciones nuevamente. Ya no serás ajeno al hecho de que alguien más está moviendo los hilos detrás de tus emociones.

Los primeros pasos para recuperarse del abuso pueden ser algunos de los más dolorosos, pero habrá algo de alivio: alivio de que no siempre tiene que sentirse así, alivio de que sus alarmas tienen un propósito y alivio de que está sin imaginar cosas. Aunque la batalla será exigente, debes ser implacable para llegar al otro lado.

Tus sentimientos actuales sobre tu relación influyen en la forma en que la recuerdas en el pasado y la imaginas en el futuro