

# LA LAS

I

# CIÓN ASFIXIA PERSONALES

SANDRA GONZÁLEZ  
VARGAS

sgonzalez@prensalibre.co.cr

**L**a forma en que los seres humanos nos relacionamos es muy compleja y refleja aspectos determinantes de la personalidad.

Es en este ámbito donde suelen aflorar conductas perjudiciales en las que muchos seres humanos se ven inmersos sin siquiera tomar conciencia de ello.

Así, la manipulación, el chantaje emocional, la violencia psicológica y física son comunes en el campo personal e incluso laboral y encuentran su asidero en hombres y mujeres que han perdido su autoestima y dignidad, que no saben cómo hacer respetar sus límites y derechos.

Este interesante tema es tratado ampliamente en la propuesta literaria "Yo te manipulo, ¿y tú que haces?" del conocido escritor y cardiólogo Walter Dresel, editado por



*La autoestima, la fe y tener objetivos claros en la vida son señalados por Walter Dresel en su libro como valores básicos para no ser víctimas de la manipulación. Póngale un alto al chantaje emocional (Photos.com).*

Grupo Editorial Norma.

Sobre el tema Dresel detalla que la 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

El libro nos hace tomar conciencia de que todos tenemos derechos y obligaciones pero algunos creen equivocadamente que solo tienen derechos y que los demás están 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 AUTOESTIMA Y LA FE

Este es un concepto que aparece en casi todos los libros del autor porque lo considera de gran valor en la resoluciones de las crisis personales o de los tiempos difíciles que la persona esté atravesando.

Con ello Dresel considera que sin confianza y respeto por cada uno de nosotros como seres humanos será difícil cambiar la realidad que le afecta.

La confianza está muy ligada a la seguridad personal y cuando esa seguridad no existe por distintos motivos se queda

a merced no solo de la opinión de los demás, sino que la persona se torna más vulnerable a la manipulación de quienes, detectando dichas debilidades, saben cómo dominar emocionalmente.

También la fe es necesaria para lograr el cambio. "Hay que tener fe y visualizar el cambio a futuro a fin de que podamos cumplir nuestros proyectos y sueños".

Agrega además que no tener metas y objetivos 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 que siempre hay alguien al acecho para apropiarse de los que dejamos por el camino, hasta que llega un momento en que ni siquiera sabemos quienes somos ni qué esperamos de la vida".

El libro está a la venta en las principales librerías del país y tiene un valor de 7.500 colones.