

DINÁMICA DE LA MANIPULACIÓN

(basado en las investigaciones del Dr. Norberto Levy)



DINÁMICA DE LA MANIPULACIÓN Preguntas para evaluar la exploración:

- 1) Detalla la escena en la que fuiste manipulado. ¿Quiénes eran sus protagonistas y qué era lo que pretendía y finalmente logró la otra persona?
- 2) Describe detalladamente cómo llevó adelante la manipulación la otra persona. ¿Qué estrategias utilizó? ¿Qué emocionalidad desplegó? ¿Qué actitud corporal? ¿Qué tono de voz?
- 3) Describe ¿cuál era el compromiso que manifestaba su lenguaje? ¿daba órdenes?, ¿pedía?, ¿ofrecía? ¿Enjuiciaba? Completa la frase: “lo que estaba buscando era... Quería manipularme para...”
- 4) Describe cómo te sentiste al escuchar y observar sus estrategias. ¿Qué pensabas? ¿Qué temías? ¿Qué hubieras querido decirle y no pudiste? ¿Qué declaraciones te faltaron? ¿Qué pedidos/ofertas pudiste realizar y no hiciste? ¿Qué emociones se disparaban? Si hubieras podido actuar, ¿qué podrías haber hecho? Completa la frase: “Lo que tengo ganas de hacerte es... Lo que hubiera querido hacer es...”
- 5) Detalla la escena en la que te observaste manipulando a otra persona. ¿Quiénes eran sus protagonistas y qué era lo que pretendías y finalmente lograste?
- 6) Describe detalladamente cómo llevaste adelante la manipulación de la otra persona. ¿Qué estrategias utilizaste? ¿Qué emocionalidad desplegaste? ¿Qué actitud corporal tuviste? ¿Qué tono de voz?
- 7) Describe qué compromiso manifestaba el lenguaje de la persona que buscabas manipular. ¿Declaraba? ¿Pedía? ¿Ofrecía? ¿Enjuiciaba? Completa la frase: “lo que estaba buscando era... lo que quería que pasara era...”
- 8) ¿Describe cómo se sentía la persona que manipulaste? ¿Qué está pensando? ¿A qué le teme? ¿Qué le hubiera gustado poder decirte y no se anima? Completa la frase: “Lo que tiene ganas de hacerme es... Lo que quisiera hacer es...”
- 9) Qué reflexiones te surgen después de esta exploración. ¿Qué aprendizajes? ¿Qué compromisos puedes declarar con aquellas relaciones donde te sientes a menudo manipulado? ¿Qué compromisos puedes declarar con aquellas relaciones que sueles manipular?