



# Les 6 característiques d'un/a manipulador/a emocional (alerta)

[inicentrareport]Segurament tots i totes haurem conegut a una persona que manipula emocionalment o inclús pots ser tu mateix/a qui ho fa. I és que a vegades les circumstàncies de la vida ens porten a actuar de maneres que no ens agraden o que poden ser tòxiques.

Et compartim les 6 característiques principals de les persones que manipulen emocionalment perquè ho puguis detectar:

## 1. Tenen pocs escrúpols

Aquestes persones que manipulen emocionalment no tenen gaires miraments si volen aconseguir els seus objectius. Quan detecten el punt dèbil d'una altra persona no dubten d'aprofitar-lo per manipular i així aconseguir el que volen.

## 2. Són persones insegures

En realitat són persones molt insegures i amb baixa autoestima, però fan tot el que poden per amagar aquesta debilitat. És per això que tenen comportaments egoistes i dominants i es mostren com si tinguessin la veritat absoluta perquè les altres persones confiïn amb ells/es.

## 3. Poca assertivitat

A les persones que manipulen emocionalment els costa dir les coses clares perquè són poc sinceres. No diuen les coses de primeres i sovint fan servir un llenguatge agressiu.

## 4. Poca tolerància a la frustració

Aquestes persones no porten gens bé la frustració i els costa acceptar un "no" per resposta o canvis de plans. Quan alguna cosa no és com elles volen tendeixen a posar-se agressives, crítiques, destructives i/o intolerants.

## 5. Victimisme

Drama, drama i més drama. Aquestes persones recorren al drama i es fan passar per víctimes per tal de no sentir-se malament i acaben culpant a la persona que tenen al costat.

## 6. Alt nivell d'exigència

Una persona manipuladora sempre vol més i pensa en sí mateixa constantment per satisfer el seu propi ego sense pensar en com s'està sentint l'altra persona.

## Què has de fer?

Si aquesta persona és una parella o una amical, el millor és tallar la relació. Ara bé, a vegades aquestes persones són algun membre de la família que saps que el tindràs sempre a la teva vida.

El primer que cal fer si tenim un manipulador o manipuladora emocional a la nostra vida és posar-hi molta consciència. Tu sempre vas per davant dels altres a la teva llista de prioritats i ningú pot fer-te creure el contrari.



---

Mereixes tot el respecte i dignitat per expressar les teves opinions, sentiments i desitjos sempre que no facis mal. Alhora tens tot el dret del món a dir que "no" i no t'has de sentir culpable.

Desenvolupa la teva assertivitat. Ser persones assertives significa tenir la capacitat de respectar els altres però sobretot a nosaltres mateixos/es. Per ser assertius/ves cal posar límits, expressar el que pensem des del respecte i alhora fer preguntes clares i directes a l'altra persona per saber què vol realment.  
[facentreport]