



## ?5 signes que podrien indicar que t'estan manipulant

[inicialment]Pot ser que algun cop hagis notat com la teva forma de relacionar-te amb una altra persona es basava en el control que exercien sobre tu mateix/a. **Notaves la pressió de complaure aquesta persona, de no fallar-li i de fer tot el que podies perquè estigués satisfeta.** És probable que estiguessis sent víctima d'una manipulació.

**Els experts consideren que hi ha diverses formes de detectar si estem sent manipulats:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

### **Sents por, obligació i culpa**

Aquests tres factors són els que defineixen el comportament de les persones que són manipulades. Quan algú et manipula, volent o sense adonar-se'n, et força a fer coses que segurament no voldries fer. En aquestes situacions és possible que sentis por, obligació i o sentiment de culpa si decideixes no fer-ho. Moltes vegades els manipuladors/es es fan passar per víctimes.

### **Et qüestionen a tu mateix/a**

En algunes situacions la víctima pot arribar a qüestionar-se molts aspectes de la seva vida, fins al punt de creure que li pot fallar la memòria. Els manipuladors/es intenten fer-te creure que has fet alguna cosa malament quan en realitat no és així. Inclús culpar-te d'algun error seu. Si arribes a aquesta situació, pot ser que sentis falta de seguretat. Els experts asseguren que els manipuladors/es acusen, però mai assumeixen responsabilitats.

### **Tens la sensació que li deus alguna cosa a aquesta persona**

Moltes persones manipuladores fan molts favors als altres. D'aquesta manera amaguen les seves verdaderes intencions i fan que les seves víctimes estiguin agraïdes. Si t'estan manipulant pot ser que en algun moment et facin sentir com un desagrat/da. Els manipuladors/es fan servir aquesta estratègia per assegurar-se que rebran el que destigen.

### **L'estratègia de fer diverses peticions**

Hi ha una estratègia anomenada "foot-in-the-door" que consisteix en iniciar una conversa amb una petició senzilla per després fer-ne una de més gran. Per exemple, començar demanant "tens hora?" per acabar demanant "necessito 10 euros per un taxi".

També hi ha persones que ho fan al revés. Demanen molt sabent que el que els interessa és una mica menys.

### **Si creus que estàs sent manipulat/da**

Moltes vegades les persones que estan sent manipulades no se n'adonen i necessiten que algú les ajudi a veure la realitat. Si creus que tu n'ets víctima observa però no absorbeixis el que et passa. No deixis que t'afecti de forma personal. És important que sàpigues posar límits i deixar-li clar a l'altra persona on acaben les seves necessitats i on comencen les teves. Si creus que no ho pots fer sol, demana ajuda a un adult (pares, tutor, terapeuta, etc.).



---

[ficentrareport]