



# Així és com pots detectar si una persona t'està manipulant, segons els experts

[inicentrareport]Quan pensem en la manipulació, pensem en un comportament desagradable i, en ocasions, violent. Però com explica el psicòleg Robert N. Kraft en un article per Psychology Today, **la manipulació també pot ser amable** i manifestar-se a través del qüestionament del caràcter, el foment de la culpabilitat, la vulneració dels límits o la superposició de la versió pròpia de la realitat a la d'altres persones.

Així doncs, hi ha persones que tenen la capacitat de manipular-te sense que ho notis. Segons Kraft, "les persones manipuladores **utilitzen preguntes per portar-nos al que els preocupa a ells**, exigint que dirigim la nostra atenció lluny de les nostres pròpies vides". Si són intel·ligents i bons comunicadors, ho faran amb la suficient subtileza perquè ens sigui gairebé impossible detectar les seves veritables intencions.

Una actitud que delata a una persona manipuladora és la superposició de la veritat. És a dir, per a ells, la seva opinió és inqüestionable. **"Projectaran certesa on hi ha ambigüitat o conflicte" i assumiran que la nostra opinió és igual a la seva.** I, a més, és habitual que passin d'estimar-nos a odiar-nos segons si el que fem els agrada o no. Això sí, sempre de manera "simpàtica". **La seva estratègia és violar els nostres límits des del victimisme i els comentaris humorístics.**

Kraft defensa que per poder enfrontar-nos a aquestes persones el primer que cal és que **fem valdre els nostres drets.** Es tracta de mantenir els nostres límits personals, fins i tot quan intenten violar-los amb humor. Així, aconseguirem oposar-nos a les preguntes coercitives amb què intenten manipular-nos.

[facentrareport]