



Què són les micromanipulacions i com detectar-les

[inicentrareport]Hi ha molts tipus de manipulacions i algunes d'elles són molt difícils de detectar. Aquest és el cas, precisament, de les micromanipulacions.

[intext1]

Segons els experts d'*Una Mente Maravillosa*, les **micromanipulacions** són conductes intencionals orientades a alterar l'equilibri emocional d'una persona per a tenir el control sobre ella. Les persones que les duen a terme acostumen a utilitzar l'empatia de l'altre per a desgastar-los psicològicament.

[nointext]

Com es duen a terme les micromanipulacions?

Les persones que fan servir aquest tipus de manipulació, utilitzen diverses estratègies. Per exemple:

[nointext]

Et fan sentir la persona més especial del món: ho fan per tenir la teva confiança i administració per a després poder exercir cert control sobre tu.

"Has fet això...però et perdono": la persona que manipula et farà creure que li fas mal i no te'n adones. Pot dir, per exemple, que t'oblides de les coses que dius, que no tens en compte les seves necessitats...La seva estratègia és senzilla: primer et tira en cara suposats errors per a després perdonar-te i generar-te un sentiment de culpa.

El victimisme: es tracta d'una de les estratègies típiques de la manipulació. Amb frases subtils com: "Jo faria això per tu ,però si tu no, doncs és cosa teva"...se situen com a víctimes per a fer-te sentir culpables i així aconseguir els seus propòsits.

[nointext]

Micromanipulacions en els missatges de WhatsApp

Les persones que fan servir les micromanipulacions acostumen a utilitzar el WhatsApp com una eina més. Segons *Una Mente Maravillosa* hi ha dues estratègies recurrents:

[nointext]

Quan estàs esperant un missatge seu, t'envien un escrit i després l'esborren i ho repeteixen diverses vegades, creant-te inquietuds i dubtes.

Quan t'enfades amb ells per alguna cosa, en comptes de parlar-ho, et bloquegen directament o et deixen de respondre per fer-te sentir malament.

Si detectes aquest tipus de comportaments i et notes menys motivat, amb menys autoestima, més preocupat...**ves amb compte perquè podries estar sent víctima de manipulació.** És important que expressis com et sents a les persones del teu entorn i, si cal, que demanis l'ajuda d'un expert/a.

[intext2]

[ficentrareport]