

## Alcune tecniche da utilizzare per difendersi dai manipolatori

- imparare ad avere coscienza di se stessi come persona, dei diritti di libertà, pensiero, rispetto, dignità
- avere sempre in mente i propri obiettivi, desideri, interessi
- Usare la tecnica detta "della nebbia". questa tecnica si serve di modi di comunicazione vaghi e consiste nel non impegnarsi. gli indifferenti la usano intuitivamente
- è saggio ribattere senza aggressività o animosità
- dovete rispondere come se foste indifferenti
- frasi corte. frasi fatte
- sorridere
- prendere sempre tempo per riflettere sulle richieste
- sappiate rifiutare
- non avere paura del giudizio degli altri
- non aver paura di essere giudicati egoisti, immorali, ect
- non aver paura di discutere
- non aver paura di perdere l'amicizia (se mai c'è stata), il lavoro,ect
- non aver paura di non essere amati o apprezzati
- non avere paura di dare un dispiacere il manipolatore tenderà a farvi credere che siete voi la persona "sbagliata", che si approfitta, che non collabora, ect. Non Cascateci
- imparate il rifiuto diplomatico o parziale
- applicare la tecnica del "disco rigato" che consiste nel ripetere con volumi identico il vostro rifiuto senza giustificarsi
- identificare gli abusi ripetitivi del proprio ambiente presentare una doppia faccia, si esiste un rapporto di sottomissione talmente forte che non consente di difendersi in modo diverso, simulando sottomissione fino al momento prima di potersene liberare
- è se gli indifferenti, ovvero simulare indifferenza non dare spazio a lusinghe oppure ad accuse
- non sperare troppo in una relazione positiva (una persona che abusa degli altri non cambia facilmente) e non crede a occhi chiusi alle sue dichiarazioni "franchi e onesti". Spesso, si tratta di una nuova manipolazione
- annotate sempre le azioni manipolatorie usate frequentemente e esercitatevi a contrastarle
- identificare la natura del proprio potere (dove esiste la vera libertà d'azione), ovvero la propria isola di autonomia da perseverare e accrescere
- essere abbastanza realisti circa la speranza di poter cambiare se stesso gli altri, facendosi carico di quanto resta. E inutile battersi contro i mulini a vento
- non rivelare tutte le proprie debolezze, sconfitte limitazioni, per qualcuno potrebbe approfittarne. E più conveniente mantenere questi aspetti nascosti
- se conosciamo altre persone che hanno scoperto il manipolatore unisse a loro.
- non fidatevi delle apparenze
- ricordate che il manipolatore cambia spesso faccia e comportamento
- ricordate che il manipolatore non cambia. utilizza sempre le tecniche manipolatorie del suo repertorio. studiatele

autore dell'articolo: Cianca Fabrizio - Ma.Ve.Co-Consulting