

ČUSTVENA MANIPULACIJA

KAJ JE ČUSTVENA MANIPULACIJA?

Ena od vrst čustvene zlorabe je čustvena manipulacija, pri kateri poskuša storilec žrtev čustveno obvladovati, da bi tako pridobil prednost. Odnosi, ki so strupeni ali vsebujejo element zlorabe, pogosto vključujejo tudi čustveno manipulacijo.

Prepoznavanje različnih oblik čustvene manipulacije je lahko izziv. Morda opazite, da poskuša drugi vplivati na vaša čustva ali jih spremeniti in pri tem deluje tako, da koristi zgolj samemu sebi in ne vam.

Znaki čustvene manipulacije:

- Vzbujanje občutka krivde
- Izsiljevanje
- Izkoriščanje negotovosti
- Spravljanje v zadrego
- Norčevanje iz vas ali koga drugega
- Nesoglasja in laganje
- Izkoriščanje ljubezni
- Uporaba molka
- Pripombe
- Zahteve



KAKO SE OBVAROVATI PRED ČUSTVENO MANIPULACIJO?

Postavite meje. Za kaj takega se morate zavedati svojih zahtev in omejitev ter jih odločno in nedvoumno izraziti. Te meje so lahko povezane z vprašanji, kot so: kaj vse ste pripravljeni storiti, kaj vam lahko ljudje rečejo, da je za vas še sprejemljivo, čemu boste namenili svoj čas itd.

Bodite pozorni na vzorce. Stalna in ponavljajoča se manipulacija je lahko bolj zaskrbljujoča kot posamezni primeri. Da bi lažje ocenili, ali gre za zlonamerne namene, bodite pozorni na te vzorce.

Razmislite o obiskovanju individualnih terapevtskih srečanj. Te terapije vam lahko pomagajo pri prepoznavanju čustvene zlorabe, oblikovanju strategije za njeno odpravljanje in obvladovanju občutkov, ki jih povzročajo. Terapija za duševno zdravje vam lahko pomaga tudi pri razvijanju boljšega samospoštovanja in veščin postavljanja meja.

Zaupajte svojim občutkom. Prisluhnite jim, tudi če vam sporočajo, da odnos ni varen ali pošten, čeprav je to morda lažje reči kot storiti. Pogovorite se z zanesljivim človekom, da boste lahko ugotovili, kako se tega lotiti.