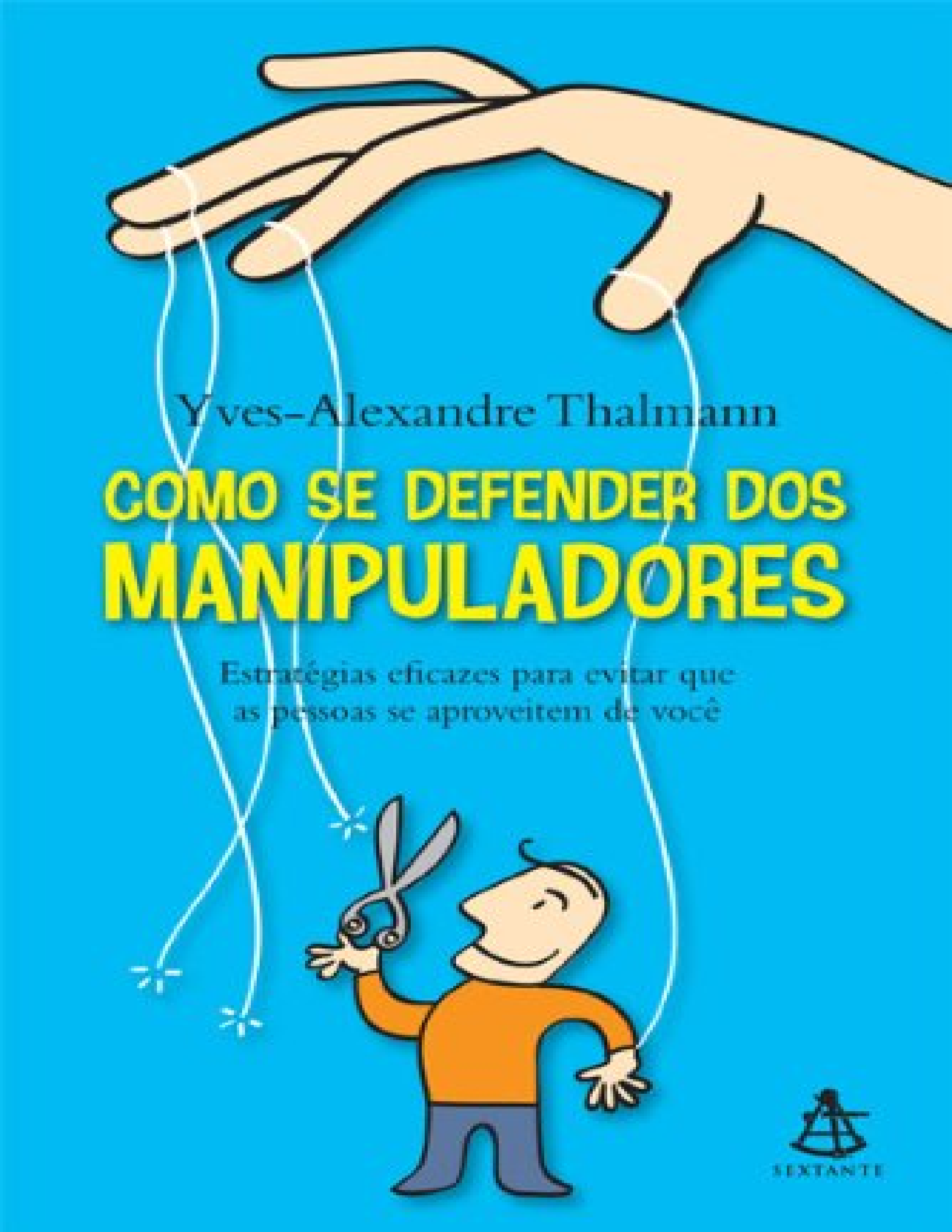

Yves-Alexandre Thalmann

COMO SE DEFENDER DOS MANIPULADORES

Estratégias eficazes para evitar que as pessoas se aproveitem de você

SEXTANTE

Resumo de Como Se Defender Dos Manipuladores

Você já entrou numa loja para comprar um DVD e saiu de lá com uma TV 40 polegadas? Aceitou passar um fim de semana na praia apesar de odiar tomar sol?

Todos nós somos vítimas de manipulações no dia a dia e muitas vezes nem nos damos conta. Seja em casa, no trabalho, entre amigos ou mesmo nos momentos de lazer, somos sutilmente “forçados” a fazer coisas que não queremos por causa da insistência, da chantagem emocional ou da pressão de outras pessoas.

Neste livro, Yves-Alexandre Thalmann vai ajudar você a identificar as estratégias de manipulação mais comuns e a se defender daqueles que tentam influenciar suas decisões. Com explicações simples e exemplos variados, o autor apresenta as ferramentas de comunicação necessárias para você enfrentar as tentativas de controle e mostra como essa postura pode melhorar suas relações interpessoais.

Conheça alguns dos principais tipos de manipulação: A culpabilização: O manipulador tenta colocar na vítima a culpa por seus atos ou por seu estado. Exemplo: “Se eu arrumei uma amante, a culpa é sua.

Você nunca tentou me agradar!” A pressão: Por meio da insistência e do exagero, o manipulador tenta obter o que deseja: “Você tem que me ajudar, é uma questão de vida ou morte!” A simpatia: Pelo uso da afinidade e do bom humor, o manipulador simula intimidade com a vítima para conquistar sua confiança: “Vou fazer esse desconto só porque é para você.” A adulação: Usa-se o elogio para forçar o alvo a ceder: “Você é o melhor.

Tenho certeza de que poderá me ajudar com a maior facilidade.” A ameaça: O manipulador chama a atenção da vítima para as consequências negativas de não ceder às suas exigências: “Você sabe, eu tenho amigos influentes”

Acesse aqui a versão completa deste livro