



# OBRONA PRZED MANIPULACJĄ

## LISTA KONTROLNA

**Możesz stosować za każdym razem, kiedy masz wątpliwości, czy dana relacja, sytuacja jest manipulacyjna.**

Przypomnij sobie, jakąś sytuację, w której podejrzewasz, że ktoś Cię chciał zmanipulować. Przeczytaj poniższą listę i zapisz sobie numery stwierdzeń, na które odpowiadasz twierdząco. Kwestionariusz pozwoli Ci sprawdzić pojedynczą sytuację.

### **Pierwsza kategoria - ZACHOWANIE OSOBY**

1. Osobie bardzo zależy, żeby osiągnąć swój cel; jest zdeterminowana;
2. Osoba jest nadmiernie miła, zabiegająca o względy lub wściekła, natarczywa;
3. Osoba przekracza Twoje granice emocjonalne, osobiste, cielesne;
4. Osoba przytacza dużo argumentów, liczb, korzyści;
5. Osoba wydaje się nie słyszeć Twoich obiekcji, rzadko dopuszcza Cię do głosu;

### **Druga kategoria - CHARAKTER SYTUACJI**

6. Masz mało czasu na podjęcie decyzji lub jest on ograniczany;
7. Nie znasz się na przedmiocie rozmowy, spotkania, masz jedynie wybiórcze informacje;

8. Osoba i sama sytuacja wydaje Ci się idealna, bez zarzutu, jest świetną okazją do czegoś;
9. Wydaje Ci się, że stopniowo coraz bardziej zagłębiasz się w sytuację, której w sumie nie chcesz;
10. Masz poczucie ograniczonej kontroli i wpływu na tę sytuację;

### **Trzecia kategoria - TWOJE ZACHOWANIE**

11. Masz obniżone poczucie wartości lub nie doceniasz swoich kompetencji w danej dziedzinie;
12. Masz silną motywację, żeby doszło do porozumienia, sukcesu lub chcesz uciec z tej sytuacji;
13. Odczuwasz silne emocje: negatywne lub pozytywne;
14. Czujesz się nie w pełni sił, zmęczony, masz brak koncentracji, mętlik w głowie;
15. Twój znajomi/bliscy zwracają uwagę na Twoje dziwne zachowanie, zmianę w ostatnim czasie;

### **Czwarta kategoria - TWOJE DECYZJE**

16. Wydaje Ci się, że jest tylko jedno wyjście z tej sytuacji, że musisz taką decyzję podjąć;
17. Nie do końca rozumiesz jak decyzja była podjęta, jaka jest istota umowy;
18. Podjęta decyzja, zachowanie jest sprzeczne z Twoimi wartościami, zamiarami przed spotkaniem;
19. Jesteś zachwycony swoim postępowaniem, ale otoczenie ma wątpliwości;
20. Kiedy na spokojnie analizujesz sytuację lub po jakimś czasie, okazuje się, że ponosisz straty;

Jeżeli uzyskujesz przynajmniej po 2 punkty w każdej z kategorii lub minimum 3 w jednej kategorii, możesz podejrzewać, że tworzony jest nacisk na Twoją osobę lub, że okoliczności sytuacji będą powodowały, że taki nacisk będziesz odczuwać i możesz podjąć decyzję inną, niż kiedy podejmujesz ją racjonalnie. Decyzja, jak się zachować i czy to coś złego należy do Ciebie - zwróć uwagę, że nawet kiedy flirtujesz z kimś, to taka sytuacja ma znamiona perswazji.