



Què és l'agressió passiva i com detectar si algú t'està manipulant

[inicentrareport]Les relacions humanes són complicades i sovint comporten **comportaments tòxics que afecten la nostra salut mental i emocional**. La manipulació, per exemple, és una actitud tòxica que es dona quan algú intenta controlar la conducta, les emocions o els pensaments d'una altra persona.

A vegades és molt fàcil detectar que algú t'està manipulant, però d'altres no ho és tant. Existeixen un tipus de manipulació que es diu agressió passiva que es dona quan, per exemple, algú t'insulta amb un to de veu calmat i després nega que això hagi passat o et titlla de mentider/a. **Amb això aconsegueix que acabis normalitzant les faltes de respecte i el sentiment de culpabilitat.**

Les víctimes de manipulació acaben amb l'autoestima destruïda i perden la seva llibertat. Perquè això no passi, cal aturar aquest tipus de manipulació de seguida i el primer pas és detectar-la.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si amb aquests senyals detectes que estàs sent víctima de la manipulació passiva, **el millor serà que prenguis distància i et prioritzis.**

[ficentrareport]