

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NICOLASA, CLAUDIA

Tehnici ascunse de manipulare : cum să identifici capcanele mintale și să preiei controlul / Claudia Nicolasa ; trad. din lb. spaniolă: Anca Coman Doicin. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-606-7

I. Coman Doicin, Anca (trad.)

159.9

CLAUDIA NICOLASA

TEHNICI ASCUNSE DE MANIPULARE

Cum să identifici capcanele mintale
și să preiei controlul

*Traducere din limba spaniolă de
Anca Coman Doicin*

Redactor: **Ana-Maria Niculae**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

ES MANIPULACIÓN Y NO LO SABES

Copyright © Empowering Minds SL., 2025

Copyright © Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

Introducere. Originea controlului	11
PRIMA PARTE. MANIPULAREA ȘI CAPCANELE EI	
1 ENIGMA MANIPULĂRII: CE ESTE CU ADEVĂRAT?	17
Oricine e un posibil manipulator	18
Încetează cu „buni <i>versus</i> răi”	20
Diferența dintre a influența, a manipula și a convinge	22
Manipularea, un drum cu dublu sens	25
Capcanele mintale: armele manipulării	26
2 PROFILUL MANIPULATORILOR	29
Misterul personalității	30
Manipulatorii întunecați	36
Manipulatorii gri	59
Manipulatorii albi	102
3 VICTIMA PERFECTĂ: EȘTI TU?	109
Acceptă: trăiești manipulat	109
Cocktailul perfect pentru a fi victimă a manipulării	111
Extrovertiții sunt mai vulnerabili la manipulare atunci când...	115
Introvertiții sunt mai vulnerabili la manipulare atunci când...	127
O problemă de identitate	138
4 ÎNTINZÂND CAPCANA	143
Momelile perfecte	143

Nu toate capcanele sunt premeditate	147
A DOUA PARTE. SĂ NU CAZI ÎN CAPCANĂ	
5 CAPCANE MINTALE ÎN DRAGOSTE	155
Cum să te protejezi în relațiile sentimentale	155
În faza de cucerire	155
În timpul dezvoltării relației	162
Prezența conflictelor într-o relație	175
6 CAPCANE MINTALE ÎN FAMILIE	195
Dinamicile familiale și cum să-ți menții autonomia	195
Pentru a evita abandonul	196
Pentru a menține ierarhiile	204
Pentru a menține controlul emoțional	214
În luarea deciziilor	226
7 CAPCANE MINTALE ÎN PROFESIE	235
Cum să eviți să fii manipulat la locul de muncă	235
Între colegi	236
Între asociați	244
Între șefi și angajați	249
Capcane corporatiste	256
8 CAPCANE MINTALE ÎN SOCIETATE	263
Pe rețelele sociale și în mass-media	264
În politică	275
Ce fac sectele	288
9 SEMNALE DE AVERTIZARE: ÎNVAȚĂ SĂ IDENTIFICI MANIPULAREA	291
Investești timp și energie încercând să înțelegi pe cineva	291
Te îndoiești în mod constant de propriile acțiuni	295
Ai simptome de anxietate, stimă de sine scăzută și depresie	298

Simți vinovăție și nu mai știi de ce	301
Ți-e teamă că se va rupe relația dacă nu cedezi	303
Te izolezi și pierzi relații și activități	306
Reacționezi emoțional, irațional și intens	308
10 CUM SĂ-ȚI CONSTRUIEȘTI AUTOAPĂRAREA PSIHOLAGICĂ	311
Două trucuri de bază	312
Cum să acționezi în fața manipulatorilor întunecați	316
Cum să acționezi în fața manipulatorilor gri	330
Cum să acționezi în fața manipulatorilor albi	342
EPILOG DINCOLO DE CONTROL: CUM SĂ AI O VIAȚĂ LIPSITĂ DE MANIPULARE	347
Schema „buni versus răi” nu ajută prea mult	348
Recunoaște-ți capacitatea de a-i influența pe ceilalți (și de a fi influențat)	350
Flexibilitatea mintală este o superputere	352
Analizează logica și intențiile din tot ce auzi	354
Furia și conflictul fac parte din viață	355
Ești valoros prin ceea ce ești, nu prin ceea ce faci	357
Nu trebuie să ne fie frică de doliu	358
Psihologia este marea ta aliată	360
BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ	363

INTRODUCERE

Originea controlului

În 1864, Emil Nobel, împreună cu alte patru persoane, a murit în urma unei explozii de nitroglicerină. Fratele său, Alfred Nobel, s-a concentrat atunci pe găsirea unei metode mai sigure de a manipula această substanță. Așa a luat naștere ceea ce cunoaștem astăzi drept dinamită, o descoperire foarte pozitivă, care a adus progrese în diverse domenii, precum mineritul și construcțiile.

Totuși, foarte curând, omul a găsit o întrebuințare negativă pentru aceasta și a folosit-o pentru a-și impune puterea asupra altora în timpul Primului Război Mondial, care a devenit unul dintre cele mai sângeroase și distructive episoade din istoria noastră. Din acest motiv, Nobel a fost poreclit „negustorul morții”, lucru care nu i-a fost deloc pe plac. A decis, așadar, să doneze averea imensă pe care o câștigase datorită invenției sale, cu scopul de a le onora pe toate persoanele care aduc contribuții remarcabile umanității. Și astfel au apărut faimoasele premii Nobel.

În mod curios, cuvântul „dinamită” provine de la *dýnamis*, care în greaca veche înseamnă „putere”, și dinamita, asemenea oricărei alte forme de putere, poate fi folosită cu multă virtute sau, dimpotrivă, cu egoism și intenții de distrugere. Psihologia, la fel ca dinamita, oferă instrumente și cunoștințe care, în mâini nepotrivite, se pot transforma în arme periculoase, mai ales dacă

este vorba despre o carte ce aprofundează manipularea și tehnicile de control mintal.

De fapt, aceasta a fost principala mea preocupare în momentul în care m-am decis să scriu lucrarea de față: să nu ofer instrumente puternice persoanelor nepotrivite. Îmi spuneam: „Voi dezvălui ce ne face vulnerabili la manipulare și voi descrie în detaliu strategiile pe care manipulatorii le folosesc pentru a subjugă gândirea și voința oamenilor. Scopul meu este ca cititorul să fie capabil să identifice aceste situații și să învețe să le facă față, dar... dacă această carte ajunge în mâini greșite și este folosită ca un manual negativ?”

Nu te voi minți spunând că această neliniște a dispărut, fiindcă posibilitatea ca cineva să „fabrice dinamită” din cunoștințele pe care ți le prezint aici există în continuare. Totuși, după multă reflecție, am ajuns la concluzia că cine dorește să manipuleze o va face oricum, cu sau fără cartea mea. Din păcate, persoanele care vor să înșele și care nu au empatie sau remușcări găsesc întotdeauna o cale să procedeze astfel. Așa că, dat fiind că machiavelismul va continua să existe indiferent dacă public sau nu aceste pagini, am decis că vreau să reduc numărul de persoane care, lipsite de cunoștințe și instrumente, rămân captive în dinamici perverse și patologice.

Astfel, decizia de a publica lucrarea este rezultatul constatării, atât din experiența mea de psiholog, cât și din cea personală, că manipularea și capcanele mintale se află în spatele multor cazuri de oameni nefericiți, blocați și confuzi, care nu înțeleg originea suferinței lor și nu știu încotro s-o apuce. Uneori, capcanele vin din partea altor persoane, care își pun propriile interese mai presus de binele nostru, iar alteori sunt chiar capcanele noastre mintale cele care sabotează orice șansă de fericire și aduc durere oamenilor celor mai apropiați de noi.

Oricum ar fi, realitatea este că majoritatea oamenilor nu sunt liberi nici mintal, nici emoțional.

Cel mai îngrijorător este faptul că, deși manipularea este ceva extrem de frecvent, de cele mai multe ori nu suntem conștienți că suntem manipulați... sau că noi înșine manipulăm. Poate că, fără să-ți dai seama, ai spus vreodată: „Îți vreau doar binele”, în timp ce îndrumai pe cineva către o decizie care, în mod inconștient, îți era mai convenabilă ție decât acelei persoane. Nu-ți face griji, toți cădem în astfel de capcane mintale. Suntem oameni. Dar dacă ți-aș spune că există o modalitate de a identifica și dejuca astfel de strategii? Că te poți proteja și, în plus, poți învăța să eviți ca propriile frici să te transforme în manipulator?

Tehnici ascunse de manipulare va fi, așadar, ghidul tău pentru a descifra dinamica manipulării, care se regăsește în toate domeniile vieții: la locul de muncă, în relațiile de cuplu, în familie și chiar în societate și în mass-media. Îl vei cunoaște pe manipulatorul întunecat, care folosește tehnici menite să te facă să te îndoiești de propria percepție, pe manipulatorul gri, care, prins în propriile nesiguranțe, creează conflicte pentru a simți că are atenția ta, dar și pe manipulatorul alb, care utilizează persuasiunea cu etică și transparență pentru a-i influența pozitiv pe ceilalți, și vei descoperi ce poți învăța de la acesta din urmă. Totuși nu vei învăța doar teorie; cartea este plină de cazuri reale, exemple practice, tehnici de manipulare, instrumente de apărare și reflecții pe care le vei putea aplica încă din primele pagini.

Dar să nu te aștepti să citești aici că totul se rezolvă dacă te îndepărtezi de „oamenii toxici” sau că problema este mereu în exterior. Nu, aceasta nu este o carte condescendentă, menită să te facă să te simți mai bine pe termen scurt, în timp ce, pe termen lung, nimic nu se schimbă în viața ta. Este, dimpotrivă, o carte de

introspecție, de autocritică, de decizie și, mai ales, de evoluție. Fiecare capitol vrea să fie o invitație să demonstrezi acele capcane care ne prind: atât cele pe care ni le întind alții, cât și cele pe care ni le punem singuri. Pentru că a cunoaște în profunzime manipularea, la fel ca nitroglicerina lui Alfred Nobel, nu înseamnă doar o putere pe care va trebui să înveți să o folosești, ci este un bilet către libertatea mintală. Către o viață în care să iei decizii mai sigure și mai conștiente, în care să te bucuri de relații sănătoase și împlinite și în care să fii stăpân pe direcția pe care alegi să o urmezi, pe felul în care evoluezi și pe cei alături de care te dezvolti. Începem?

PRIMA PARTE

MANIPULAREA ȘI CAPCANELE EI

ENIGMA MANIPULĂRII: CE ESTE CU ADEVĂRAT?

Gândește-te la acel moment în care un prieten, partenerul tău sau chiar un necunoscut te-a determinat să faci ceva ce, în adâncul tău, nu voiai să faci. Poate că ai cedat, deși erai conștient de constrângere. Poate că nu ți-ai dat seama de înșelătorie decât după un timp sau poate că nu ai realizat niciodată că ai fost manipulat. De asemenea, este posibil ca, la un moment dat, să fi observat că tu însuși ai folosit o mică stratagemă emoțională pentru a convinge pe cineva să spună „da”. Nu-ți face griji, nu ești singur: manipularea face parte din viață.

Acest cuvânt puternic evocă umbre, înșelăciune și control. Dar este oare chiar atât de obscur pe cât pare? Cert este că manipularea nu e, în esență, ceva malefic sau rezervat doar „oamenilor răi”. În termeni generali, manipularea este acțiunea de a influența comportamentul, gândurile sau deciziile unei alte persoane cu un scop anume. Și, deși adesea este asociată cu încercarea de a obține ceva în beneficiul propriu, fără a ține cont de dorințele celuilalt, manipularea poate lua forme subtile, care trec de multe ori neobservate. În esență, manipularea are legătură cu puterea comunicării și cu influența pe care o avem asupra celorlalți: felul în care ne prezentăm ideile, limbajul pe care îl folosim și chiar și emoțiile

IBDIS | We know
noastre joacă un rol în modul în care suntem percepuți și în felul în care ceilalți reacționează la cuvintele noastre.

Așadar, ce diferențiază influența cotidiană de manipularea emoțională, care ne poate provoca atâta suferință? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie mai întâi să lăsăm deoparte ideile simple și rigide. Pentru că, dragă cititorule, această carte nu își propune să-ți spună că există „buni” și „răi” și nici nu vrea să-i arate cu degetul pe cei care, ca tine și ca mine, acționează uneori din propriile răni și carențe. Scopul cărții de față este, în schimb, să te ajute să înțelegi că manipularea este mult mai mult decât un instrument obscur: ea este o oglindă a emoțiilor, dorințelor și fricilor noastre. Când o vei înțelege, vei fi în stare să te protejezi, să te vindeci și, cel mai important, să te conectezi într-un mod mai liber și mai autentic cu ceilalți.

ORICINE E UN POSIBIL MANIPULATOR

Să vorbim deschis: cu toții manipulăm. O facem pentru că suntem oameni, pentru că mintea noastră este concepută să caute modalități de a ne satisface nevoile, de a rezolva conflicte și, uneori, de a evita confruntări incomode. Desigur, asta nu înseamnă că toți acționăm cu rea intenție și nici că ar trebui să justificăm comportamentele dăunătoare. Totuși a înțelege că toți pășim pe acest teren reprezintă o dovadă de smerenie și de maturitate.

Manipularea se manifestă în diferite moduri, într-un spectru ce variază de la comportamente mai subtile până la altele mult mai nocive. La un capăt se află manipulatorii întunecați: persoane care, în mod deliberat și calculat, își folosesc abilitățile pentru a-i răni, controla sau exploata pe alții, în timp ce la celălalt capăt se află manipulatorii albi, al căror scop este să-i ajute pe

ceilalți prin intermediul persuasiunii. Totuși, așa cum vei descoperi de-a lungul cărții, majoritatea oamenilor care manipulează acționează dintr-un loc intermediar și inconștient, ghidați de răni emoționale, frici și tipare de care nici măcar nu sunt conștienți.

Oricum, problema nu este doar că alții ne manipulează, ci și faptul că adesea noi înșine întărim manipularea. De câte ori am cedat unei solicitări doar pentru că ne-am simțit vinovați? Și de câte ori am evitat să spunem „nu” ca să nu provocăm un conflict? Totuși astfel de dinamici, pe lângă faptul că perpetuează controlul pe care alții îl au asupra noastră, alimentează și propriile noastre capcane mintale.

Înainte ca frica și disconfortul să te cuprindă din cauza a ceea ce lucrarea de față ar putea însemna pentru tine, vreau să îți transmit un mesaj de încurajare: cu ajutorul cărții vei învăța să identifici diferitele tipuri de manipulatori, care sunt motivele ce-i determină să manipuleze, în ce fel acționează și cum să le dejoci strategiile. Dar, mai mult decât atât, cunoașterea modului în care funcționează psihicul uman te va ajuta să eviți ca atât tu, cât și cei dragi ție să cădeți în dinamici patologice și, în schimb, îți va permite să clădești relații mai sănătoase, mai libere și mai constructive.

Pentru că, într-adevăr, multe dintre problemele și suferințele pe care le trăim în relațiile noastre interpersonale provin din manipulare, atât din cea pe care o exercităm asupra altora, cât și din cea pe care, fără să ne dăm seama, o exercităm asupra noastră. Așadar, înainte de a pătrunde în zona morbidă, în psihologia întunecată, în manipulare, te invit să faci un exercițiu de maturitate și să înțelegi că, la un moment dat, cu toții, chiar dacă încercăm să acționăm cu empatie, bunătate și onestitate, cădem în propriile capcane mintale și, în consecință, le întindem și altora. Suntem oameni.