



MANIPULACE V RODINĚ – JAK JI POZNAT A JAK SE JÍ BRÁNIT

**Mgr. Marta Ventrubová,
kouč NLP**

Kdo je Marta Ventrubová



Marta je speciální pedagog, studovala psychologii a management, vše na UK v Praze. Je certifikovaný kouč Neuro-lingvistického programování, zabývá se koučinkem a konzultacemi NLP, hypnózou a vztahovým poradenstvím.

Pomáhá klientům vylepšit komunikaci a vztahy s blízkými, co nejlépe se vyrovnat s okamžiky zklamání a neúspěchu, rozpoznat manipulaci a naučit se před ní bránit, a další věci

Více na: www.koucnlp.cz

ÚVOD

Cítíte se nespokojení. Něco není v pořádku, říkáte si. Kdybych jen byl/-la lepší, tolerantnější, víc se snažil/-la,... Hlavou se vám honí myšlenky, nemáte se komu svěřit a s kým to probrat.

Věřte, že nejste sami. S podobnou situací se trápí hodně mužů a žen všeho věku. Jen je to téma, se kterým se tak úplně lidé nechlubí a někdy se i stydí si přiznat, že se v blízké rodině setkávají s manipulací.

V tomto e-booku si vysvětlíme, co je manipulace a jak ji poznáme. Můžete si i udělat test a odhalit tak manipulativní osobnost ve svém okolí, ať je to rodič, partner anebo dítě. Přečtete si i základní rady, jak se můžete v dané situaci bránit.

MANIPULACE V RODINĚ – JAK JI POZNAT A JAK SE JÍ BRÁNIT

S manipulací se setkáváme všichni v podstatě denně. Může tím manipulátorem být kdokoli z našeho okolí, třeba v obchodě, v práci, může to být i manipulace veřejným míněním. Řekněme si otevřeně, že trocha manipulace ve vztahu občas probíhá snad u každého. Něco po partnerovi chceme a řekneme to takovým způsobem, aby byla co největší šance na úspěch. Rozdíl ale je, když máme ve vztahu opravdového **manipulátora**. Dnes se budeme zabývat právě manipulací probíhající v rodině. Ta má pro nás nejzávažnější důsledky.

Co je to manipulace?

Manipulace ve vztahu bývá definována jako snaha působit na myšlení druhé osoby, ovlivnit její chování, vnímání, emoce, ale i tělesné fungování – prostě dostat ji tam, kde ji chce manipulátor mít a to pomocí ne úplně čestných praktik. Manipulátor se snaží přesvědčit druhé o svém názoru, o své pravdě.

Manipulátorem může být jakýkoli člen rodiny, mohou to být i naši rodiče. Uvědomit si, a zejména přiznat si, že máme v blízké rodině manipulátora, mnohdy trvá delší dobu. Tímto poznáním se lidé moc nechlubí a velmi často o něm ani nemluví.

Znáte tyto pocity?

Zdá se vám, že za jakýkoli nesoulad ve vztahu můžete vy? Máte neustále pocity viny? Výčitky svědomí? Rádi byste vyhověli, ale není vám zcela jasné, co přesně partner či rodič chce? Dovolává se vaší lásky a morálky? Svoji zodpovědnost přenáší na vás? Říká vám, jak je na vás závislý/á? Věříte, že když se změníte, bude ta osoba šťastnější a spokojenější? Cítíte se zodpovědní za jeho/její pocity? Nemůžete diskutovat? Když máte odlišný názor, okamžitě truceje a odchází během rozhovoru?

Slýcháte věty: “To ti to vážně nevadí?” “Alespoň kvůli dětem bys mohl/mohla...”,

“Jak mě můžeš tohle udělat?”, “Kdybys mě měl/a jen trochu rád/ráda, tak...”

Cítíte se ve vztahu stále napjatí? Nejistí? Čekáte, co opět uděláte špatně?

Manipulativní osobnost

Manipulace má mnoho forem. Je rozdíl mezi manipulací jednorázovou a opravdu manipulativní osobností. V případě manipulativní osobnosti jde o patologické projevy chování. Jsou opakované, s cílem druhého člověka ponižovat, získat nad ním moc, využívat ho. Jindy zase manipulátor jedná přesně opačně, tak, jak se mu to zrovna hodí. Sám však na veřejnosti vystupuje velmi příjemně, tak, že okolí nepozná jeho pravou tvář a netuší, jak znepríjemňuje život svým blízkým. Jisté však je, že u svých obětí vyvolává silný pocit nejistoty a viny. Proč

zrovna viny? Protože jim připisuje všechny svoje nezdary, svoje nemoci a dokonce i to, jak se cítí.

Základní charakteristické znaky manipulátora

Francouzská psycholožka Isabelle Nazare-Aga, která se dlouhodobě tématem manipulace zabývá, vypracovala seznam základních charakteristických znaků manipulativní osobnosti. Jedná se o třicet rysů, které se vyskytují u těchto osobností a to u mužů i žen jakéhokoli věku. Pro odhalení manipulativních rysů osobnosti bychom měli rozpoznat nejméně čtrnáct znaků ze třiceti. Zde uvádím seznam dle I. Nazare-Aga (Manipulativní rodiče, Portál s.r.o., Praha, 2016) a dodávám příklady od klientů ze své praxe. Těchto třicet základních rysů je stejných pro manipulátory ženy i muže, pro děti i dospělé. Jen se liší kontext jejich užití.

1) Manipulativní osobnost obviňuje druhé ve jménu rodinných vazeb, přátelství, lásky.

Při každém odjezdu na dovolenou jsme slýchali: „To je dobře, že si jedete odpočinout a něco nového poznat. To vám přeju. Já tu budu strachy bez sebe, aby se vám něco nestalo.“

2) Zodpovědnost hází na druhé nebo se jí snaží vzdát.

Snad nejhorší situace byla, když se maminka rozhodla prodat auto, které zůstalo po tatínkovi. Ona sama nikdy ráda neřídila, poslední roky už vůbec ne. Nabídl jsem tedy, že s prodejem pomohu a vše zařídím. Auto jsme prodali a místo úlevy teď slýchám: „Když jsi mi prodal to moje auto, nemohu se dostat na chalupu. To sis měl uvědomit dřív, než jsi mě k tomu přinutil. Teď mě tam budete muset vozit. Víš, že se tam bez auta nedá dopravit.“

3) Nevyjádří jasně své přání, svůj požadavek.

Maminka se nikdy s žádným přístrojem, ani s mobilem nenaučila zacházet. Chtěla však nový mobil, stejný jako má její kamarádka. Přeci takový ten pro starší lidi, jednoduchý s velkými písmeny, aby na něj bylo dobře vidět. Kamarádka jí ukazovala, jak je s ním to zacházení jednoduché. Na dotaz, jaký přesně má na mysli, odpověděla, že stejný a prý je to snadné ho vybrat, mají ho všude. Dostala tedy nový mobil, nejoblíbenější typ určený pro seniory. Když rozbalila krabici, aniž ho vyndala, řekla jen: „ Hm, no to tedy není on. Já chtěla stejný jako L.“

Vyměnit ho nechtěla a zdůvodňovala tak, proč s tím mobilem neumí zacházet.

4) Často odpovídá mlhavě.

Děti se těšily na sobotní výlet, plánovaný už dlouho. Předvečer výletu jejich otec řekl, že neví, jestli je rozumné na ten výlet jezdit. On by jel moc rád, ale děti budou pak příliš unavené. Děti pak nemohly usnout, protože do poslední chvíle nevěděly, zda se ráno pojede nebo ne. A tak to je často.

5) Své chování a svoje názory mění podle situace a lidí, v jejichž přítomnosti se právě nachází.

Kolega mi vykládal, jak nemá rád fotbal, protože ví, že mě nebaví. Když začal náš šéf popisovat včerejší fotbalový zápas, nadšeně mu přitakával a říkal, že nevynechá jediný ligový zápas.

6) Dovolává se logických důvodů ve snaze zakrýt, že o něco žádá.

Nastalo jaro a matka říkala, že bych měl včas koupit hnojivo a jiné potřeby na zahradu. Když jsem souhlasil, dodala, že když už tam do toho zahradního centra pojedu, ať jí koupím nové květinové truhlíky na balkon.

7) Druzí podle něj musí být dokonalí, nikdy nesmějí měnit názor, musí všechno znát a okamžitě reagovat na požádání, ihned odpovídat na dotazy.

„Manžel chce pokaždé vědět, v kolik hodin jsem šla z práce a jestli jsem šla rovnou domů. Také chce slyšet, s kým jsem si povídala nebo telefonovala. Když si hned nevzpomenu, vezme mi mobil, že si to raději zkontroluje sám.“

8) Zpochybňuje kvality, způsobilost a osobnost druhých, kritizuje a znevažuje druhé a soudí je.

Tchán je dost nepříjemný člověk, který v rodině vládne. Nemůže mi odpustit, že pomalu dostávám svoji ženu z jeho vlivu a otvírám jí oči. Často mi například při návštěvě řekne, že nechápe, co na mě jeho dcera vidí. On v mém věku dokázal jinak zabezpečit rodinu, tak jako prý každý správný chlap. Já že se jen pořád šfourám v knihách. Přitom jsem už docela uznávaný vědecký pracovník, nedávno mě povýšili a vedu důležitý projekt.

9) Posílá vzkazy po druhém nebo po prostřednících (raději telefonuje, než by druhému řekla věci přímo do očí, nebo mu nechává písemné vzkazy).

S manželovými náladami je to jako na houpačce. Nikdy nevím, zda s ním mohu počítat na rodinné oslavě nebo když máme jít do divadla. Vše se zdá být v pořádku a pak mi nechá vzkaz v hlasové schránce nebo u asistentky, že nedorazí. Když chci vysvětlení, říká, že to snad dobře vím, proč. Kdybych ho milovala, tak se nemohu takto ptát. Stále nechápu.

10) Zasévá nesvár a podezírání, rozděluje, aby lépe vládla, a může přivodit rozchod partnerů.

Matka vyžaduje velmi často, abych ji navštěvovala. Stěžuje si na různé zdravotní problémy a nechce, abych někam na delší dobu odjela. Myslím tím třeba týdenní dovolenou po Čechách. Chtěla jsem i zaplatit někoho, kdy by se jí věnoval a pečoval o ni o naší dovolené, ale to rázně

odmítá. Prý má ve mně takovou jistotu. Mého partnera už to dost štve, tak občas jede s kamarády. Od matky se pak dozvím, jak se diví, že jsem tak klidná. Jestli se mi ty výlety s kamarády líbí? A jestli jsem tak naivní, nebyla bych první ani poslední, koho muž opustí pro mladší.

11) Dělá ze sebe oběť, aby ji druzí litovali.

Maminka vždy v zimě zametala sníh na chodníku před domem. Nabízeli jsme se, že to uděláme my, zpočátku jsme hned po nasněžení hned chodili sníh hrabat. Jak nás viděla, běžela to po nás tzv. "předělat". Když jsme se ptali, proč to dělá, říkala, že ona to raději udělá sama, pečlivě, že jí to těší. Pak jsme se dozvěděli, že si sousedům stěžuje, jaký je chudák, že musí všechno dělat sama a děti jí ani nepomohou.

12) Ignoruje prosby druhých.

Když se mi narodilo první dítě, velmi špatně v noci spalo a budilo se brzy ráno. Po sedmé hodině opět většinou usnulo. Chodila jsem si tedy lehnout na chvíli s ním, abych dospala alespoň kousek probdělé noci. Matka mi však v tu dobu pravidelně telefonovala. Když jsem jí prosila, ať v tu dobu nevolá, že potřebuji spát, řekla jen, že ona volá předtím, než ona začne pracovat a že bude volat, kdy jí to vyhovuje.

13) Mravní principy druhých využívá k uspokojení vlastních potřeb.

Já jsem byla ateista, k víře mě přivedl až můj muž. Moc se mi líbilo, jak mluví o cti, o pokoře, o věrnosti. Do kostela jsem začala chodit pravidelně. Naplňovalo mě to, i když muž se postupně začal vymlouvat na pracovní vytížení, chodila jsem sama a on mě v tom plně podporoval. Jen náhodou jsem zjistila, že jeho vytížení není pracovní a že má mimomanželský poměr.

14) Nenápadně vyhrožuje nebo otevřeně vydírá.

Otec trval na tom, že se o něj musím jako dcera postarat. To znamenalo nákupy, víkendové stravování, úklid domácnosti. Když jsem chtěla zaplatit třeba úklidovou službu, řekl, ať se stydím, jak jsem se jako dcera „vybarvila“, že to nepřipadá v úvahu a že mě vydědí ze závěti.

15) Během hovoru najednou stočí řeč jinam.

Když se manžela zeptám na cokoli ohledně společných financí, ihned převede řeč na něco jiného nebo odchází s tím, že musí dodělat něco neodkladného.

16) Vyhýbá se rozmluvě či schůzce nebo se z ní vykroutí.

Půjčili jsme sestře mého muže nějaké peníze do začátku podnikání. Už je dávno po dohodnutém termínu jejich vrácení, ale stále se nám nedaří se sejít a domluvit se. Třeba už máme domluvené setkání a ona to na poslední chvíli zruší. Pak volá, že se určitě večer staví a vše vyřešíme, ale zrovna se jí „náhodou“ udělá špatně nebo přijde opravář nebo něco jiného.

17) Sází na nevědomost druhých a snaží se působit dojmem, že je něco víc.

„Tomu ty nemůžeš rozumět, to co já nikdo neprožil.“

18) Lže.

„Manželova maminka si stále stěžuje, že málo vidí vnoučata. Jezdím k ní alespoň 1x týdně a stejně mi v průběhu týdne volá, jak se jí stýská. Když k ní s dětmi přijedu, baví se s nimi tak 15–20 minut. Pak řekne, že je z dětí unavená a jde sledovat v televizi seriál...Přátelům a příbuzným říká, jak by se pro děti rozdala, jsou její jediné štěstí a je jen škoda, že je vidí tak málo.“

19) Lže, aby zjistila pravdu, zkresluje věci a vykládá je podle svého.

Manžel se málokdy ptal přímo, většinou oklikou vyzvídal. Třeba se mě ptal poté, co jsem se zdržela v práci: „Potkal jsem tvoji kolegyni, jak vycházela z kavárny. Popovídaly jste si?“ Přitom já jsem dodělávala v práci uzávěrku. On si chtěl jen ověřit, kde jsem byla.

20) Je egocentrická.

Zlomila jsem si nohu a matčina první reakce byla: „A jak teď dojedu ke kadeřnici? Slíbila jsi mi, že mě tam vezmeš. Co teď budu dělat?“ Bylo jí úplně jedno že mě to bolí a že přemýšlím, jak se postarám o děti.

21) Může žárlit.

„Manželova maminka měla nepříliš dobré manželství. Tedy ne, že bych se divila, její muž musel mít snad svatozář. My jsme s mužem spolu šťastní a já mám takový pocit, jako by nám záviděla. Vždycky si do mě před ním „rýpne“, třeba že jeho předchozí přítelkyně tak výborně vařila nebo jakou má sousedka štíhlou postavu. Myslím si, že na mě žárlí, protože už s ní netráví tolik času.“

22) Nesnáší kritiku a popírá, co je zjevné.

„Matka s námi bydlí v rodinném domě. Vysadili jsme nový květinový záhon. Jednou k nám matka přiběhla a říkala, že už toho má dost, jak jsou ty naše děti nevychované, všechno zničí. Ať se jdu podívat, jak je celý záhon pošlapaný, květiny zlámané. Jenže já jsem ji náhodou viděla z okna, a vím, že to udělala ona. Nebylo to schválně, ale proč prostě nedokáže přiznat, že to byla ona?“

23) Neohlíží se na práva, potřeby a přání druhých.

„Tak ty bys chtěla jít cvičit? A teď večer k tomu? Každá normální slušná máma je večer doma s děckama, ale to ty ne. Ty myslíš jenom na sebe. Já jsem za celý den z práce utahanej, zasloužím si trochu tý domácí pohody. Ale to ty nepochopíš. Povím ti, co jseš. Pěkněj sobec!“

24) Když chce druhého o něco požádat, často to udělá na poslední chvíli.

Máme dohodu, že každou středu vyzvedává dceru ze školky bývalý manžel. Často mi do práce zavolá a řekne, ať ji vyzvednu já, on že má poradu a nestíhá. Než stihnu cokoli odpovédět, zavěsí a já pak odvolávám na poslední chvíli všechno, co jsem měla domluvené.

25) Když mluví, jeho slova působí logicky a rozumně, ovšem jeho postoje, jednání a způsob života prozrazují pravý opak.

Už když jsme spolu začali chodit, mělo mě to varovat. Vlastně to vzniklo tak nenápadně, slíbil, že mi něco doma opraví. Potřebovala jsem zůstat déle v práci a tak jsem mu dala klíče od mého bytu a on to mohl opravit, když se mu to hodilo a měl odpoledne volné. Pak navrhnul, že si klíče nechá, kdyby bylo zase něco potřeba. Zdálo se mi to trochu rychlé, ale jak to vysvětloval, znělo to rozumně, tak jsem souhlasila.

26) Snaží se nám vlichotit, dává nám dárky nebo se k nám najednou chová starostlivě.

Když se ke mně tchýně začne chovat mile, ptá se, jak se mi daří a zda si spolu dáme „kafíčko“, zpozorním. Za ta léta jsem se naučila, že ode mě vzápětí bude něco požadovat.

27) Vyvolává v druhém pocit tísně nebo nesvobody (dotyčný má pocit, že se chytil do pastí).

„Já se o tebe denně starám, vařím ti, peru, žehlím. Kdybys měl jen kousku studu v těle, zůstal bys večer se mnou doma.“

28) Daří se jí dosahovat svých cílů, avšak na úkor druhých.

„Tobě v poslední době ta matematika tak jde. To je úžasné! Nevadí ti, když si teď přisednu k tobě? Já tak obdivuji, jak na sobě pracuješ.“

29) Nutí nás dělat věci, které bychom pravděpodobně z vlastní vůle nedělali.

Vyzvedával jsem maminku na setkání s kamarádkami. Představila mě jako svého „úžasného syna“, který je galantní a hodný, no však ho také dobře vychovala a on ji zavez domů, aby

měla hezké a pohodové zakončení setkání a protože jsem zkrátka takový laskavý, tak jistě nebudu nic mít proti tomu, když odvezu domů i další její přítelkyně.- Než jsem stihl cokoli říct, už mi nasedaly do auta a já je pak skoro dvě hodiny rozvážel po celé Praze.

30) Lidé, kteří ji znají, o ní věčně mluví, i když s nimi není.

Kdykoli se spolu se sestrou sejdeme, ať již sami dvě anebo i s našimi partnery, pokaždé se řeč stočí na naši matku. Jsme vždycky plni toho, co jsme si zase od ní vyslechli a přitom jediné co chceme je, odpočinout si od ní na chvíli.

Tyto manipulativní osobnosti používají manipulativní způsoby většinou již od dětství jako obranné mechanismy, jako způsob přežití, jako cesty, jak snáze dosáhnout svého cíle a výhod. Mohou to být i přejaté vzorce chování a jednání z původní rodiny, kdy pouze ona osoba kopíruje chování svého rodiče.

Jak poznat manipulaci u blízkého člověka

Pokud máte pocit, že se vás manipulace ze strany blízké osoby týká, ptejte se sami sebe, zda se cítíte v její společnosti dobře. Přináší vám její společnost dobré pocity, radost a uspokojení? Vaši vzájemnou komunikaci vnímáte jako přirozenou nebo si následně v mysli přehráváte společné chvíle či obsah telefonního rozhovoru a cítíte se přitom pravidelně nesví, nespokojení a roztrpčení? Máte potřebu o ni často mluvit? Máte svírání v žaludku před každým společným telefonátem či vás po návštěvě často bolí hlava?

Odpovězte si na otázky

Když vás ten člověk o něco požádá a vy to uděláte, je to opravdu s vámi v souladu? Nebo vás přiměje dělat něco, do čeho se vám vůbec nechce?

Je váš či partnerův rodič častým tématem hádek u vás doma? Cítíte se být mezi dvěma kameny ve smyslu partner / rodič?

Je vašim trvalým průvodcem pocit viny?

Dlouhodobé soužití s manipulátorem nám opravdu může způsobit vážné psychické i fyzické potíže. Setrvalý stres se projevuje mnoha způsoby. Jedná se třeba o časté migrény či potíže se spánkem, ať je to neschopnost usnout nebo noční buzení. To sebou nese podrážděnost a únavu. Bolesti žaludku a žlučnickové problémy mohou také být projevem dlouhodobého stresu. Stres způsobuje i napětí svalů, odtud mohou být problémy např. s krční páteří.

V čem je háček? Nevíme, odkud se ta naše únava, bolesti a podrážděnost bere. Manipulátor způsobuje, že o sobě pochybujeme. Máme nižší sebevědomí, nevěříme si tolik. Stále si myslíme, že chyba je na naší straně.

Příklad z praxe

Klientka (55 let): „Každý den si s matkou volám. Přesně ve stejný čas. Již půldruhé hodiny předem cítím úzkost a bolí mě břicho.“

Klientka, 53 let.: „Bydlím nedaleko mojí maminky. Maminka má zdravotní potíže, obtížněji chodí. Je na mě hodně závislá, ...ne až tak kvůli zdraví. Zvykla si, že po smrti otce řeším všechny její záležitosti já. Ale já mám vlastní rodinu a manželovi už to hodně vadí. Říká mi, že se nechám zneužívat. ..Jenže já cítím, že je má povinnost se o ni postarat. Nikoho jiného nemá...tedy má, sestru, ale ta bydlí jinde a nikdy se nedala od maminky ovládat. Ta je se vším hotová. Řekne, že nemá čas a jestli maminka teď něco potřebuje, že jí ráda zaplatí třeba dovoz nákupu. Ale to maminka nechce... Na druhou stranu mě mrzí, když jí přinesu těžký nákup a ona mi vyčte, že třeba tvaroh měli levněji v jiném supermarketu a já zbytečně utrácím její peníze. Jako bych měla čas obíhat všechny obchody podle akčních slev....Potřebovala bych si někdy od ní odpočinout. Úplně se stydím, když se slyším. ..Po tátově smrti jsme ji totiž vzali s námi na dovolenou, bylo nám jí líto. Jenže od té doby s námi jezdí vždycky. Manžel je našťvaný a hrozně se kvůli tomu vždycky pohádáme. Když se jí snažím říct, že bychom rádi jeli sami, napřed dělá, že to neslyší. Když pokračuji, objeví se jí slzy v očích a řekne, že tohle si ode mě nezasloužila. Vychovala mě, rozdala by se pro mě a teď takový nevděk....Já nedokážu odmítnout. Přitom vím, že její dobří přátelé jí nabízeli, ať jede s nimi do lázní. Jenže ona odpověděla, že nás-tedy moji rodinu-by moc mrzelo, kdyby s námi nejela, že si to vždy spolu pěkně užijeme....“

Kdo je nejvíce manipulací ohrožen?

Nejvíce jsou ohroženi jedinci, kteří manipulativní jednání zažívali ve své původní rodině, v době svého dětství a dospívání. Nebudu zde zmiňovat rodiče psychopaty či sociopaty, bavíme se o těch častějších případech.

Každé dítě v rodině je trochu jiná osobnost. Geny dávají základ, působení rodinného prostředí osobnost dotváří. Některé rysy zvýrazní, některé potlačí. Rodiče více dětí v rodině se budou dušovat, že vychovávají všechny děti stejně. Není tomu tak a ani být nemůže. I oni sami jsou při narození každého dítěte v jiné životní fázi, v jiném věku. Mají nové zkušenosti, na mnoho věcí se postupem času dívají jinak. Je tedy i trochu jiný přístup ke každému z dětí. Sourozenecké konstelace také hrají svoji roli.

Ovšem neznamená to, že každé dítě vyrůstající v rodině, ve které se objevuje manipulace, musí být její obětí.

Tento vztah závisí na našem vrozeném temperamentu a na našem charakteru. Manipulací jsme ohroženi v dalším životě v takovém případě, kdy vše bereme jako dané, vrozené a myslíme si, že s tím nemůžeme nic dělat. Nenecháme si odstup, ale podrobíme se osudu.

Díky odstupu si dokážeme uvědomit, jaké naše reakce chování druhého k nám vyvolávají a my přestáváme být obětí.

První varovné signály

Manipulaci na počátku vztahu většinou nic moc nenasvědčuje. Partner je milý, zábavný, je s námi šťastný a dává najevo zármutek, pokud se nevidíme tak často, jak by si přál. A my se snažíme vyhovět, vždyť nás má tak moc rád.

Prvních varovných signálů si můžeme všimnout při prvních důležitých krocích, které ve vztahu děláme – hledání společného bydlení, plánování budoucnosti, návštěvy zejména našich přátel a příbuzných. Dalšími signály mohou být i vágní formulace např. přání, kdy je vždy z jeho strany nějaká nespokojenost, ačkoli on výběr neupřesní.

Často lidé s nižším sebevědomím hledají vinu a důvody těchto nesrovnalostí především u sebe. Často omlouvají toto chování vůči sobě, s postupem času doufají a pevně věří, že se zase objeví ona milá a láskyplná tvář toho člověka, kterou na počátku vztahu milovali.

Jak se bránit manipulátorovi?

Pozorujte své vlastní reakce. Když má na vás manipulativní osoba nějaký požadavek, jaké u toho máte pocity? Když s něčím souhlasíte, je váš souhlas opravdový? Nebo cítíte, že zde něco nehraje, vlastně byste nejraději řekli ne, ale neřeknete. Z jakého důvodu neodmítnete? Máte strach? Z čeho ho konkrétně máte?

Může to být více věcí. Klidně si sedněte a napište si je. Co se stane nejhoršího, pokud odmítnete? A jak byste se k tomu postavili? A stane se to opravdu nebo je to jen vaše domněnka či představa?

Často se doporučuje být asertivní. To znamená jednat takovým způsobem, abychom nejednali na úkor druhých, ale aby ani druhí nejednali na náš úkor. Můžeme říct, že cílem asertivního chování je zajistit vzájemnou otevřenou komunikaci, respektovat navzájem svoje práva. Asertivním chováním dokážeme dát druhým lidem najevo, co chceme a co nechceme, v klidu ukázat, kde jsou hranice, co je pro nás přijatelné a co již ne. Dát druhým najevo, jak chceme, aby se k nám chovali. Dokážeme snést kritiku a zároveň nedovolíme, aby nám strach zabránil se svobodně vyjádřit. Na druhou stranu přijímáme plnou zodpovědnost za svoje názory.

Tato dovednost s sebou nese i přiměřené sebevědomí a sebeúctu, proto to není mnohdy úplně snadné. Sebedůvěru potřebujeme k tomu, abychom dokázali druhým otevřeně říct, co opravdu chceme. Sebeúctu k tomu, abychom si byli jistí tím, že jsme plnohodnotní lidé a máme právo mít svoje názory a svoje potřeby.

Jak komunikovat s manipulátorem

Udržujte svoje blízké kontakty a nenechte se odloučit od svých blízkých či přátel. Každé takovéto zjištění, že postupně, ani vlastně nevíte jak, jste víc a víc odloučení od své rodiny a kamarádů, je velmi varovným signálem.

Manipulátor zná vaše slabá místa. Znovu připomínám, že většinou jde o nevědomé jednání. Uplatňuje však na vás obecně “dané pravdy a zásady” a vy jste je přijali za své.

Tato osoba si pamatuje dobře, co jste mu v důvěrné chvíli řekli o sobě, o svých dětech, o komkoli dalším a dokáže to použít proti vám. Buďte obezřetní. Jazyk je velmi ostrá zbraň, nedávejte ji příležitost vás zraňovat.

Na žádosti, které vám nejsou úplně po vůli a komplikují vám program, se naučte reagovat s vámi určenou podmínkou. Mluvíme o situaci, kdy již máte pocit, že tato osoba zneužívá vaši ochotu, pomoc a dobrou vůli.

Nejste nikomu povinni 10x za den telefonovat a hlásit, co děláte.

Při komunikaci buďte stále zdvořilí. Na zvýšenou aroganci či agresivnější výrazy neodpovídejte agresí, zůstaňte klidní. Cvičte sebeovládání, pokud se snadno necháte „vytočit“, obraťte se s žádostí o radu a pomoc na odborníka. Nacvičte s vámi různé techniky, naučí vás, jak se lépe ovládat a nenechat se rozhodit. Podobně vám pomůže vypořádat se s vašimi pocity viny, zvláště pokud situace trvala dlouhá léta.

Mluvte v krátkých větách a nenechte se zatáhnout do dlouhých a nikam nevedoucích diskuzí.

Je-li to možné, reagujte s úsměvem a nedávejte na sobě znát, pokud se vás emočně dotkla nějaká impertinentní narážka či sdělení. Poukážete tak zbytečně na své slabé místo.

Nacvičte si krátké neutrální odpovědi na nepříjemné poznámky. „To je možné.“ „Vážně?“ „Opravdu?“ „To si můžeš myslet.“

Smyslem je v podstatě nesděliti nic. Manipulátor čerpá energii z vašich rozjitřených emocí, tak mu ji nedávejte.

Řekněte si o pomoc.

NA ZÁVĚR

Přečetli jste e-book a možná jste si uvědomili vaši situaci. Důvody toho, proč se necítíte komfortně. Podvědomě jste tušili, co vědomí nechtělo přiznat.

Potřebujete si vše v hlavě srovnat? Možná nevíte, jak z tohoto bludného kruhu vykročit?

Často je to nejlepší s někým nezaujatým, který má nad celou situací nadhled. Situace má řešení. Jsem vám k dispozici na: www.koucnlp.cz



Pomohu vám cítit se opět sebevědomě, zvládnout vaše obavy a bránit se před manipulací.

MGR. MARTA VENTRUBOVÁ
NLP KOUČ

www.koucnlp.cz

marta@koucnlp.cz

Sledujte mě na Facebooku:

