

Manipulátoři mohou být skvělými kouči nebo učiteli. Pokud ale sklouznou k manipulaci negativní, jejich vliv je toxický. **Veronika Bartošová** ví, jak se ubránit.

POZOR, MANIPULÁTOR!

Na druhém konci sluchátka se zajíkal plačtivý hlas: „Všichni se na mě vykašlali, ty jediná mě můžeš zachránit!“ Karolína, ověšená zavazadly, si zrovna klestila cestu odbavovací halou letiště, a tak si telefon krkolomně přidržovala u ucha pomocí ramene. V duchu proklínala zákon schválnosti, díky kterému si druzí vyberou ten nejméně vhodný okamžik, aby po vás něco chtěli. Andrea, někdejší spolužačka z vysoké, se rozešla s přítelem a hledala bydlení. „Klidně ti budu vařit i prát. A uklízet! Uděláš to pro mě, viď, že ano?“ Poslední, po čem Karolína toužila, bylo sdílet domov se slečnou, kterou nikdy nepovažovala za kdovíjak blízkou kamarádku. Jak ale hovor kvapně ukončit a nevypadat jako mrcha bez špetky soucitu? „Tak jo,“ vyhrkla rezignovaně a hned svého rozhodnutí litovala. „Bravo, Karolínko! Když se chceš někoho zbavit, rovnou si ho nastěhuj domů,“ kárala samu sebe ironicky. Andrea ji dostala přesně tam, kam potřebovala, a Karolína si vlastně ani neuměla vysvětlit, proč nedokázala říct ne. Nevědomky se stala obětí jedné z mnoha podob manipulace.

„Víš, že manipuluješ?“

Ať už se s manipulací setkáte v rodině, v práci, nebo v lásce, prvním předpokladem úspěšné sebeobranu je schopnost rozeznat ji od férového jednání. Což nemusí být snadný úkol. Podobně jako Andrea i ostatní manipulátoři velmi často prokládají nátlakové manévry sladkými řečmi a rádoby nezištnými službami. Falešně se na vás usmívají, snaží se vlichotit do přízně. O to překvapivější může být zjištění, že lidé, kteří se vás snaží ovládat, ani sami netuší, že se manipulace dopouštějí. Podle Jitky Ševčíkové (jitkasevcikova.cz), odbornice přes emoční inteligenci, se zhruba 80 % negativní manipulace odehrává v nevědomé rovině. „Zbývající 20 % manipulátorů si své manipulativní jednání plně uvědomuje a těží ze své moci. Zdatný manipulátor používá ‚těžký kalibr‘, aby vás zatlačil do kouta. Cíleně ve vás vzbuzuje strach, pocit méněcennosti, případně

úzkosti,“ vysvětluje Jitka Ševčíková. Manipulátor rád zesměšňuje druhé, zato u své osoby vyvolává dojem, že je něžný, slabý, zranitelný nebo nemocný. Je obdařen jakýmsi šestým smyslem, pomocí kterého vycítí vaše zranitelná místa a strefí se do nich.

„Když budeš hodná...“

Chcete-li manipulaci úspěšně odrazet, potřebujete nejprve „poznat nepřítele“, pochopit, z čeho pramení jeho touha dirigovat životy druhých. „S určitými manipulativními sklony se rodí každý. Manipulátorem se však člověk stává, a to vlivem obranného systému, který se vytváří od dětských let,“ zdůrazňuje Jitka Ševčíková vliv prostředí. Pokud se dítě stává svědkem nebo obětí manipulace, hrozí, že tentýž vzorec chování bude kopírovat i v dospělosti, aby si prosadilo svou. „Když budeš hodná holčička a přestaneš brečet, dostaneš čokoládu.“ Už to je příklad manipulativního chování, kterému



„Neříkej mi, že ses na mě netěšila!“

„Lidé používají výčitky, aby se vyhnuli odpovědnosti.“
– Carl Alasko, Emoční balast

„Nejsem ničí loutka.“

Odrážení manipulace se může zdát komplikované, když s vámi neférově jedná člověk v pozici autority, počínaje vaší nadřízenou a konče vlastním otcem. S trochou cviku a důvtipu však můžete ustát i tyhle manipulativní pokusy. Když se na vás šéfová oboří „Vy pokaždé na tu poradu přijdete pozdě, co jsem také od vás mohla čekat!“, zkuste slušně, ale pevně opáčit slovy: „Ano. Dnes jsem přišla pozdě, obvykle chodím včas. Co konkrétně vám na mé práci vadí? Můžeme si domluvit samostatnou schůzku, ať si to spolu vyjasníme?“ Vyčítá vám rodič nevědek, protože vás finančně podporoval při studiu ekonomie, zatímco vy jste se rozhodla stát módní stylistkou? Na podobný druh manipulace můžete reagovat: „Tati, cítím se manipulovaná. Moje práce mě baví. Pokud ti vadí, že jste do mě investovali peníze, domluvme se na splácení. Nebo navrhní sám, co by ti vyhovovalo. Co bys dělal na mém místě?“ Když manipulátorům kultivovaně, ale rázně ukážete, že nejste žádná loutka, dříve či později za nitky tahat přestanou. ☺

se přizpůsobíte a začnete ho posílat dál. „Odnaučíme se plakat a místo toho emocemi vydíráme. Jestli mě miluješ...“ Jestli už mě nemiluješ...“ „Kdybys mě měl jen trochu rád, tak bys...“ Pracujeme s emocemi nekultivovaně, jako s prostředkem nátlaku, vyhrožování a zastrasování,“ ilustruje Jitka Ševčíková. Jak líčí psychoterapeut Carl Alasko v knize Emoční balast: „Lidé používají výčitky zejména proto, aby se vyhnuli odpovědnosti.“ Manipulátoři si neumějí přiznat chybu, a tak překrucují pravdu, aby se cítili lépe. Často ani netuší, že vámi manipulují, protože sami uvěřili své lži.

Pozor na lichotky!

Podle zkušeností Jitky Ševčíkové spousta příznaků manipulace vyplave na povrch díky verbální komunikaci. „Manipulativní člověk obvykle přebírá slovo, skáče lidem do řeči. Často používá zobecňování, slovně

vás napadá frázemi typu ‚ty vždycky‘, ‚ty nikdy‘, ‚ty pokaždé‘. Diktuje vám, co ‚musíte‘ a ‚nesmíte‘ dělat. Tomu, co říkáte vy, naslouchá s nechtutí. Když na něj promluvíte, ani se neobtěžuje otočit, dívá se jinam nebo si dělá něco svého. Dává vám tím najevo, že ho nezajímáte ani vy, ani vaše sdělení.“ Obrana proti manipulaci existuje v zásadě dvojí. Pokud to jde, hodí se odebrat manipulátorovi z rukou pomyslné páky. „Manipulaci můžeme lépe čelit, pokud zrušíme závislost – na tchyni, na šéfově, na expartnerovi. Přestaneme sdělovat detaily ze svého života. Kdykoli dojde na lichotky a dárky, zpozorníme. Nejasné žádosti ve stylu ‚Mělo by se...‘ necháme bez povšimnutí.“

Získejte čas

Druhý typ kontramanipulačních technik už se týká komunikace