

# Kdo s koho

## Manipulátorovi se příště ubráníte



Konečně u někoho  
**cítíte porozumění,**  
pochopení, máte pocit,  
že o vás pečuje. Netušíte,  
že vše je ve skutečnosti  
trochu jinak!

naplnit hrou s ostatními, kteří je však (alespoň zpočátku) považují za okouzující osobnosti. Manipulátoři jsou totiž zpravidla nadprůměrně chytrí, s bystrým a rychlým úsudkem, proto snadno odhalí vaše slabá místa a tento poznatek použijí jako klíč, který zapadne do správného zámku. Mají vás v hrsti, aniž to tušíte. Na první pohled jsou milí, zábavní a moudří. Skočíte jim na lep s velkou radostí.

### Není ti špatně?

Už vám někdy někdo řekl: „Vypadáš nějak špatně. Je ti dobře?“ Jen tato nevinná věta dokáže s naší psychikou udělat divy. Začneme usilovně

přemýšlet, jestli opravdu vypadáme špatně. Může nám to neskutečně slušet, ale manipulátor tímto výrokem zaseje do našich představ obludného brouka a my se chtít nechtít začneme skutečně cítit divně. Byly dokonce učiněny vědecké pokusy s dobrovolníky, kterým během jednoho dne řeklo v zaměstnání tuto větu více lidí. Daný člověk, byť se ráno cítil naprosto skvěle, po poledni odešel k lékaři s tím, že je vážně nemocný. Jen proto, že se ho několik lidí zeptalo, jestli se necítí špatně! Tak funguje naše psychika...

*Obranou proti  
manipulaci je  
**správná míra  
sebejistoty,**  
sebedůvěry a víry  
ve své vnitřní pocity  
i intuice.*

Manipulátor chce zasít semínko pochybnosti o nás samých. Větu „Není ti něco, vypadáš divně?“ proto nechte odplynout, aniž byste si ji připustili k srdci. Naučte se odpovídat lehkým, žertovným stylem: „Možná potřebuješ nové brýle.“ Případně se pouze mírně usmějte.

### Psychická odolnost je nezbytností

Je pravda, že ohrožení jste jen tehdy, když je vaše sebevědomí na nedostatečně vysoké úrovni, váš hlas je nesmělý a celé vaše chování prozrazuje, že se neumíte příliš prosadit, respektive necháte se znejistit a zastrašit. Manipulátor velmi dobře rozpozná, na koho si může troufnout. A pakliže to výjimečně nerozpozná a snaží se manipulovat s člověkem, který na první pohled nevypadá vnitřně pevný (ale pevný je!), manipulátor včas vycouvá (ledaže by chtěl poměřit síly, kdo bude silnější). Nezapomente tedy, že na manipulaci se vždy podílejí dva: manipulátor a manipulovaný. ➤

*Slovo manipulace pochází z latinského slova manus (ruka). Manipulátor jako kdyby měl neviditelnou ruku, která vás nenápadně přemístí na místo pro něj žádoucí, aniž byste si vůbec všimli, že je vámi manipulováno.*

**V**šichni čas od času používáme manipulativní chování. Když o něco moc stojíme, potřebujeme pohlídat psa, kočku či dítě, udělat si volno z práce nebo jen prostě ulovit nejlepší kousek z narozeninového dortu své nejlepší kamarádky. To jsou vcelku omluvitelné prohřešky. Prostě pravdu zaonačíme tak, že nám dotyčný či dotyčná vyhoví

(ač to původně neměli v úmyslu, prostě je rafinovaně přemluvíme) a my máme volnou cestu k vytouženému cíli. Jaký je rozdíl mezi občasným manipulativním chováním a manipulativní osobností? Velký!

### Seznamte se

Manipulativní osobnost dělá vždy a vše jen pro svůj prospěch, a co je

důležité – dělá to NA ÚKOR druhých (dále si ještě uvedeme typické znaky manipulátora). Existují lidé, kteří s kamenným výrazem psychicky manipulují s partnerem (partnerkou), v zaměstnání se svými kolegy a podřízenými, ale i s přáteli, a dokonce též s neznámými lidmi. Neumí to jinak. Tím, že se cítí sami sebou nejistí, snaží se tento deficit

*Patologických  
manipulátorů  
jsou podle odhadů  
odborníků  
v populaci  
asi 3%.*

Podle Jitky Ševčíkové se až **80% manipulace** odehrává v nevědomé rovině. Zbývajících **20% manipulátorů** si své jednání plně uvědomuje, respektive vědomě jedná pro svůj prospěch jak v práci, tak v osobních vztazích.

## Charakteristické znaky manipulátora:

- navozuje u druhých pocit viny a dovolává se přitom morálky a lásky
- přenáší zodpovědnost na druhé
- mění své názory, postoje, chování a city tak, aby z toho měl prospěch
- své potřeby vždy zakrývá logickými důvody
- zpochybňuje schopnosti a charakterové vlastnosti druhých, kritizuje je a podceňuje
- zasívá nesvár, podněcuje podezřívavost, nedůvěru, žárlivost, aby mohl situaci kontrolovat
- dělá ze sebe oběť (přehání své potíže, křivdy a podobně)

- nedbá na potřeby a žádosti druhých (přes svůj proklamovaný altruismus)
- morálních zásad druhých zneužívá k naplnění vlastních potřeb
- skrytě (nenápadně) vyhrožuje nebo zcela otevřeně vydírá
- překrucuje a křivě interpretuje výroky druhých
- nesnáší kritiku a dokáže popírat i zjevné věci
- užívá lichotek, drobných dáreků a úsluh, aby si druhé zavázal, a poté požaduje revanš
- partnera mnohdy posílá k psychologovi (psychiatrovi) s doporučením, aby se léčil
- tíhne k závislostem na návykových látkách (alkohol, drogy) či sexu

**Častá nemoc či její předstírání jsou velkou manipulací (s okolím, rodinou, partnerem).**

## Kontramanipulace

V každém případě se při obraně před manipulací vyhněte agresivitě, byť by vámi vztek cloumal sebevíce. Zachovejte klid. Dobré je mluvit v krátkých větách. Nezamotávat se do dlouhých souvětí, v nichž pak sami (v rozčilení) ztratíte nit a zesměšníte se. Účelem je ukázat manipulátorovi, že o jeho hře víte, a co víc – nehodláte ji hrát! Dejte to najevo jasně, stručně a pevným hlasem. Svě pocity ventilujte, až budete mimo zorné pole, ale tváří v tvář zpravidla kamenné masce manipulátora (svě pocity nedává najevo) zůstaňte klidní, bdělí a pevní. Ideální je, když zvládnete celou situaci (nátlak, kritiku) převést do humoru.

## Tipy, jak odrážet zjevnou manipulaci:

- Mám jiný názor.
- To je možné.
- Přijde na to...
- Zdání klame.
- Vid?!
- Nikdo není dokonalý.
- Nedělej si se mnou starosti.
- Každý máme své zkušenosti.
- Děkuji za tvůj názor.
- Dělá ti to starost?
- Mohl bys to upřesnit?
- A ty?

## Z nepříjemných situací si můžeme pomoci i oklikou, například větou:

„Nemáte, prosím, papírový kapesník? Spustila se mi alergická rýma.“ Nebo judistickou technikou, kdy nečelíme útoku protiúderem, ale uhneme ve směru síly: „Máš pravdu, zase jsem přišla pozdě.“ A samozřejmě velmi účinné je převedení situace do lehkého žertovného tónu, kupříkladu na narážku, že jste při těle, zareagujte: „Máš pravdu. Už se spolu nevejdeme ani do dveří.“ Nebojte se udělat si ze sebe legraci. Vezmete tím manipulátorovi vítr z plachet.

## Partnerství plné slz

Následující otázka patří především ženám: Jste v současném partnerství šťastná? Nebo máte obavu, s čím zase partner přijde, co se mu nebude líbit, co zkritizuje nebo prohlásí? Ponižuje vás, nic mu není dobré, předhazuje



## Odhalte manipulátorské tendence kolem sebe i v sobě

Pomůže vám v tom workshop **Jitky Ševčíkové**, mentorky, koučky a lektorky ([www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz)), která se specializuje na lidské vztahy jak v osobní, tak v pracovní rovině. „Účelem workshopu je naučit se rozpoznat manipulativní chování a umět se mu bránit. Pochopit strategii a neverbální složku komunikace manipulátora a předcházet jeho útokům změnou svého pohledu a chování. Naučíte se být jistější ve vypjatých situacích a nenecháte se už tak klidně zatlačit do kouta. Uvědomíte si též své případné manipulátorské sklony. Jednoduše řečeno, přestanete být boxovacím panákem pro silnější jedince a usměrníte své nutkání k manipulaci nastavením zrcadla od ostatních,“ poznamenává koučka.

vám, že jste k ničemu a navíc umí mistrně překrucovat pravdu? Pakliže jste v područí manipulátora (možná se ptáte sama sebe, kdy se tak změnil) a sama nejste typ, který se manipulaci umí postavit (proto si vás koneckonců vybral), utečte! Dříve než vás partner zdeptá psychicky a posléze možná též fyzicky. Přestaňte doufat v zázračný obrat lusknutím prstů! Vězte ale, že žádný strom neroste do nebe a že jednou si na vašeho manipulátora posvítí někdo ještě daleko „zručnější“. Jen takto nastavené pravdivé zrcadlo někdy dokáže diktátora pobídnout ke změně. Není pravděpodobné, že by se sám od sebe zastyděl, spíše je u něj zapotřebí odborné psychologické pomoci. Občas se však stává, že žák přeroste svého učitele. I manipulovaný se posléze může stát manipulátorem, a to větším, než je jeho původní utlačitel. Kroťte tedy své ego a neoplácejte stejně stejným. Jen tak se dá vnitřně růst. 🍀

Helena Míková

