

Manipulační kalibry a jak jim čelit



Pokud bychom měli charakterizovat manipulaci, jedná se o nekalou komunikační techniku, kterou manipulátor pomocí emocí strachu a viny vede manipulovaného k určitému činu či chování. Když námi někdo manipuluje, necítíme se díky němu dobře, přitom však máme výčitky svědomí, strach, že jej ztratíme... Za život jste jistě potkali nespočet manipulátorů, věřím, že mnoho z vás s nimi i žije v jedné domácnosti. Manipulátoři často o své „dovednosti“ ani nevědí a tak tuto nekalou techniku používají nevědomky.

V dnešním článku bych vám ráda ukázala největší manipulační kalibry a také způsob, jak jim čelit.

Manipulační kalibr # 1 – Ty se ani neozveš

Kolikrát jste již takovou větu od rodičů nebo přátel slyšeli? A jak se cítíte, když vám vaše matka takovou větu řekne? Jistě, máte výčitky svědomí a strach, že jste blízkému ublížili. Tato manipulativní technika je u našich rodičů vcelku běžná, a to hlavně v případě našich matek, které z důvodu rozvodu či úmrtí otce zůstaly samy. Zaměřují vás tak za jejich životního partnera a jsou na vás emočně závislé. A jakým způsobem takovou manipulační techniku odrazit? Jednoduše musíte manipulátorovi nastavit zrcadlo a útok mu vrátit. Pokud to neuděláte, budete se po zbytek dne pravděpodobně cítit pod psa. I když je to váš rodič, musíte takzvaně „nabít kanón“ a útok vrátit peprnou větou. Co takhle: „A já si říkala, proč se mi tak dlouho neozveš ty“ nebo „Jak vidím, způsobuji ti akorát nepříjemné pocity, tak raději zavolám jindy“.

Manipulační kalibr # 2 – Když se budeš takhle chovat, dopadne to špatně

V mnoha partnerských vztazích se jeden přizpůsobuje druhému jen proto, že se bojí reakce druhého. Náš partner či partnerka nás obviňují z toho, že jim svým chováním způsobujeme nepříjemné emoce a že je to naše vina, když se oni cítí špatně. Jedná se však o hrubě manipulativní techniku, která s pohodou ve vztahu nemá nic společného. Jediné, jak takové manipulaci můžete čelit, je jasně dát manipulátorovi najevo jeho mylné smýšlení. Každý je zodpovědný za své emoce, a pokud mi chování druhého ubližuje, primárně se zaměřím sama na sebe. Zároveň se sami ptejte, zda pro vás není primární být ve vztahu přirozený/á a místo přetvařování se jednoduše chovat tak, jak se vám chce. Věřte, že je na planetě spousta potencionálních partnerů, kteří budou naopak vaši přirozenost milovat.

Manipulační kalibr # 3 – Jsem tvůj nadřízený a budeš mě poslouchat

Jak ukazují současné průzkumy, Češi jsou jeden z nejvíce nespokojených evropských národů v oblasti komunikace na pracovišti. Neumí mluvit ani se šéfy, ani s kolegy.

Většině z nás vadí chování nadřízeného a je pro nás nepředstavitelné jej přirozeně respektovat. Jisté je, že velkému procentu manažerů a řídicích pracovníků schází talent lidí vést, takzvaný leadership. Snaží se tak autoritu udržovat pomocí hrubé síly a manipulace. Jak se však bránit v případě práce? V tomto případě se musíte rozhodnout, co je pro vás v životě důležitější. Zda stálý příjem nebo vaše hodnota, to, zda se můžete každý den ráno na sebe podívat do zrcadla. Stejně tak jako rodiče, i váš nadřízený by měl pocítit, že s vámi hrubě manipuluje. Nastavte mu inteligentně zrcadlo a snažte se mu navrhnout cestu, která by byla příjemná pro vás pro oba. A pokud se jeho chování nezmění, odejděte někam, kde si vaší práce váží.



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.