

Poznejte manipulátora



Cítíte se v jeho společnosti neustále vinni anebo máte neustálý strach. Strach z toho, jak bude reagovat na vaše slova, máte strach z jeho ztráty, strach z toho, že se opět urazí, odejde, začne se vztekat. Tak vypadá život s manipulátorem. Mnozí z nás s druhými manipulují a ani o tom nevědí. V mnohem složitější situaci jsou však blízcí manipulátora, kteří ani neví, že jsou jeho obětí. Poznejte tedy manipulátora podle jeho základních charakteristik, můžete tak díky tomu konečně s jeho manipulací něco udělat!

Zásada manipulátora # 1 – Zesměšňuje ostatní

Manipulátor rád zesměšňuje své blízké, a to hlavně na veřejnosti. Často jeho zesměšnění může vypadat jako holá legrace, avšak vás jeho chování vnitřně zabolí a necítíte se v ten okamžik dobře.

Zásada manipulátora # 2 – Organizuje všem život

Máte otce, který má ve všem první i poslední slovo. O víkendu budeme dělat tohle, máma dneska uvaří řízky a tečka. Manipulátor má tendenci všechno organizovat a v jeho přítomnosti nemá prakticky nikdo šanci si dělat něco po svém.

Zásada manipulátora # 3 – Přehání svůj vlastní význam

Slyšíte často od svého šéfa, jak říká: „Beze mě by to tady nemohlo fungovat“ anebo „Zrovna mám veledůležitý hovor z Ameriky“. Manipulátor má vždy tendenci povyšovat vlastní existenci a neustále dávat najevo všem ostatním, jak je důležitý a nepostradatelný.

Zásada manipulátora # 4 – Odchází uprostřed diskuze

Manipulátor dává rád najevo svoji sílu tak, že odchází uprostřed debaty, pokud mu nevyhovuje anebo ji jakýmkoliv způsobem přerušuje. Dává také dalším účastníkům jasné ultimáta typu: „Dokud se na to budeš dívat tímhle způsobem, nebudu se s tebou ani bavit“.

Zásada manipulátora # 5 – Dokazuje si vlastní moc

Když má v rukou moc manipulátor, je lepší rychle zmizet. Bude vám totiž vlastní moc neustále předhazovat a vyvolávat ve vás strach z jeho autority. Uslyšíte věty typu: „Jsem tady ředitelem a to byste si měli uvědomit“ anebo „Já té holce ještě ukážu, mohu jí zařídit velké problémy“.

Zásada manipulátora # 6 – Používá krutou upřímnost

Zvláště bolestivá zásada manipulátora. Používá věty typu „Nechtěl jsem ti to říkat, ale musím být upřímný“ anebo „I když tě to zasáhne, nic jiného mi nezbyvá“. Cítíte ten strach, který ve vás daný způsobuje?

Zásada manipulátora # 7 – Rád používá slova typu měl bys a musíš

Všimli jste si, jak je prakticky každý rodič manipulativní? Tato dvě slůvka často u dětí používáme, někdy bohužel v nezdravé míře. Náš celý život je poté jen o musím a měl bych, nikoliv o toužím a chci. Manipulátor ve vás neustále pomocí těchto dvou povelů způsobuje pocit viny, pokud něco neuděláte. Jste pak otrokem sebe, protože pořád něco musíte a měli byste.

Zásada manipulátora #8 – Popírá vlastní chyby a nikdy je nepřiznává

I když je zcela jasné, že manipulátor udělal chybu, nikdy ji nepřiznává. A navíc, je schopen své chování zcela popřít, i když je evidentní. Používá často věty typu: „Cože, já“ anebo „To si tedy nepamatuji, že bych něco takového řekl“.

Zásada manipulátora # 9 – Má dar na vyhledávání citlivého místa

Vaše kamarádka moc dobře ví, že vás trápí větší zadeček. V partě kluků pak zahlásí: „Monika stála u zrcadla půl hodiny, aby zamaskovala ten její zadek“. Manipulátor umí vycítit vaše slabé místo a do něj se velice dobře trefovat.

Zásada manipulátora # 10 – Křičí a vzteká se

Manipulátor využívá komunikační techniky na nejnižším stupni. Tedy, křičí a vzteká se tak, aby se ho ostatní báli anebo měli neustále pocit viny či strachu.

Věřím, že každý z nás se již setkal s manipulátorem anebo si právě uvědomil, že je jím sám. Pokud se chcete manipulace v sobě zbavit, hlídejte si motivy vašeho chování tak, abyste ostatní žádným způsobem neovlivňovali. Pokud se nacházíte v blízkosti manipulátora a nemůžete z ní takzvaně utéct, budete se muset naučit s manipulací zacházet. Jak s manipulací zacházet vám ukážu v dalších článcích na serveru www.mujuvztah.cz

Přečtěte si také:

[Nenechte sebou manipulovat](#)

[Proč neumíme opustit vztah, který již nemá smysl](#)



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

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.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.