

Rozhovor o manipulaci

1) Je manipulace ve vztazích běžná věc, alespoň do určité míry? Záleží na tom, jak manipulaci vnímáme. Pokud hovoříme o manipulativním chování, to znamená „dostat někoho někam“, v tomto smyslu manipulujeme občas všichni. Prosazujeme, aby bylo po našem a využíváme k tomu „osvědčené“ prostředky. Pokud myslíte manipulaci, která je spojena s konkrétní poruchou osobnosti – nejčastěji sociopatie, narcismus, hraniční porucha osobnosti a histriónská porucha (lidově hysterie), tak s tou většinou každý uděláme za život nějakou zkušenost, ale takový zážitek si dlouho pamatujeme a nechceme ho opakovat.

2) Je manipulace běžným partnerským problémem? Manipulace je běžným partnerským problémem tehdy, když jste velmi empatický typ člověka, máte tendenci orientovat se více na zájmy a potřeby druhých než na své vlastní, trpíte touhou druhé potěšit, zavděčit se, potřebujete být bezchybná, dokonalá, silná... Nebo naopak, když jste přesvědčená, že nestojíte za nic, a tak život prospikujete vleklým sebeobětováním. Proč? Přesně tohle je totiž prostředí, které k sobě neomylně přitahuje lidi s poruchou osobnosti. Je to půda pro manipulativní chování všeho druhu.

3) Dá se jasně určit rozdíl mezi situací, kdy protějšek prosazuje své zájmy a kdy s námi manipuluje? Je mezi tím ostrá hranice? Dá se to určit podle toho, že manipulátor bude záměrně hýbat našimi emocemi. Pokud v nás někdo záměrně vyvolává pocity viny, vydírá nás, snižuje naši hodnotu nebo ji nepřiměřeně vyvyšuje za účelem dosáhnout svého cíle, potom se jedná o toxickou manipulaci. Dalším typickým chováním je odvolávání se na obecné principy (např. takhle se to dělá, co už je v životě fér, apod.) nebo na obecné mínění (co si asi lidé pomyslí). Ostrá hranice je mezi prostředky, které používáme k tomu, abychom prosadili své zájmy.

4) Pokud můžete mluvit z Vaší praxe. Uvědomují si manipulátoři, že manipulují, nebo se opravdu cítí jako nepochopené oběti, obětující se altruisti, nepochopení dobráci a tak dál? Pro zjednodušení bych rozdělila manipulátory do dvou kategorií. Manipulátor obětí – bezmocný chudák, který vydírá svou bezmocí a snaží se ve vás vyvolat pocit, že mu něco dlužíte, že mu ubližujete, apod. a manipulátor agresor, který žije ve velmi zveličených představách o sobě, o svém významu, nadání, apod. Když to přeženu, často trpí mesiášským komplexem o svém neuvěřitelném významu pro lidstvo. Ani jeden typ si své manipulativní vzorce chování běžně neuvědomuje, považuje je za životní standard. Zatímco ale typ „obětí“ je častěji ochotná své nezdravé vzorce nahlédnout a vymanit se z nich, manipulátor druhého typu většinou na sobě odmítá pracovat z principu, že on přece žádného odborníka nepotřebuje, divní jsou druzí, on je naprosto v pořádku. Takového klienta potkám většinou jen při práci s párem, kdy po mně chce, abych mu „opravila“ chybného partnera. □

5) Vybírají si manipulativní lidé určité typy lidí? Hodně se mluví o vztahu ‚manipulátora‘ a ‚pečovatele‘? Ano, rozhodně. Vybírají si takové partnery, ze kterých mohou čerpat podporu a energii. Proto se manipulátorům někdy lidově přezdívá „energetičtí upíři“.

6) Je možné dlouhodobou manipulaci vůbec nerozeznávat, nebo se na nás vždy nějak projeví, alespoň na naší psychice? Manipulaci často v začátku nepoznáme. Ve chvíli, kdy ji dokážeme rozeznat a pojmenovat, jsme na dobré cestě začít se situací něco dělat.

7) Dá se najít na manipulaci něco pozitivního? Existuje i pojem altruistická manipulace, kdy například dítě přimějeme, aby napsalo úkol... Manipulace, která je přímo navázaná na

poruchu osobnosti není nikdy konstruktivní, je naopak nezdravá, nebezpečná a škodlivá. Manipulativní chování, jehož záměrem je pozitivně rozvíjet druhého (aniž bychom hledali primárně vlastní zisk), tam spadá např. i výchova je někdy v psychologii označována jako „bílá manipulace“. Tj. snažím se s někým hýbat, ale v jeho nejlepším zájmu, aniž bych za to cokoliv očekával.

8) Existují nějaká obecná doporučení pro lidi, kteří ve vztahu vidí tolik pozitiv, že jsou ochotni skousnout manipulativní chování? Přeci jen, druhé je velmi těžké změnit, pokud je to vůbec možné? Máte naprostou pravdu, že druhé měnit nemůžeme. Jednoznačně je dobré posilovat vlastní sebevědomí, věnovat se osobnostnímu rozvoji, zpracovat si zkušenosti z dětství, přečíst si o tématu co nejvíce, abychom uměli manipulaci rozeznat a ve chvíli, kdy jsme manipulováni, otevřeně situaci pojmenovat: „teď mě manipuluješ, není mi to příjemné“. Vážít si sebe a své hodnoty, neupínat se pouze na vztah, ale vytvořit si podpůrnou síť přátel a vlastních zájmů.

9) Myslíte si, že se manipulace v dlouhodobých vztazích může vyplácet, nebo nutně poškozuje vztah a vytváří v něm disharmonii? Manipulace z dlouhodobého hlediska vždy vztah poškozuje, o případu, kdy by se vyplácela jsem za 20 let praxe neslyšela. Vyplácí se leda v tom smyslu, že se situace pro člověka stane natolik neúnosnou, že začne se sebou něco dělat a tak se může vymanit ze starých vzorců a objevit pro sebe úplně novou a smysluplnou životní cestu.

