

BEZ SEBEVÁŠDOMĀ, BEZ VLASTNĀ VĀLE

PondĀlĀ-, 25 bĀ™ezen 2019

NĀ› kterĀ© Ā¼eny si nechajĀ- hodnĀ› lĀ-bit, okolĀ- Ā™Ā-kajĀ- rĀ-znĀ© vĀ½mluvy, proĀ• neodejdou, a vĀ›tĀjinou se doopravdĀ› to po odchodu nebude jeĀ›tĀ› horĀ›Ā-, a pokud jsou finanĀ•nĀ› zĀ›vislĀ© na svĀ©m muĀ¼i (napĀ™. jsou na mateĀ™skĀ©, nĀ› dobu nezamĀ›stnanĀ©), pak se o finance hodnĀ› bojĀ- a to i z toho dĀ›vodu, Ā¼e kdyĀ¼ nebudou mĀ-t dostateĀ•nĀ› penĀ›z, pĀ™ijĀ-t o dĀ›tĀ›. NĀ› kdy vĀ›jak to, Ā¼e Ā¼ijĀ- s Ā•lovkem, kterĀ½ jimi manipuluje, ani nevĀ›dĀ›... NepoznajĀ-. A pak uĀ¼ je

Ā½e Ā¼ijete s manipulĀ›torem vĀ›m vĀ›tĀjinou nedojde hned.

ZdĀ›nlivĀ› totiĀ¼ nenĀ› nic Ā›patnĀ›, to jenom vy jste hroznĀ› krĀ›iva. A on je skvĀ›lĀ½ Ā“ vĀ¼dycky vĀ›m dĀ›kladnĀ› vysvĀ›tlĀ-, co jste udĀ›lala blbĀ› tentokrĀ›t, a odpustĀ- vĀ›m. MĀ›jte nekonkrĀ›tnĀ- pocit, Ā¼e takhle by to bĀ›t nemĀ›lo, ale vĀ›Ā™Ā-te, Ā¼e je to celĀ© vaĀ›je chyba.

HodnĀ› z tĀ›ch, kterĀ½m jejich blĀ›zkĀ½ Ā•lovĀ›k dĀ›lĀ› modĀ™iny na duĀ›ji, se chovĀ› podobnĀ› jako obĀ›ti Ā›klasickĀ©ho domĀ›cĀ›ho nĀ›silĀ›. NĀ› kolik z nich si hned na zaĀ›Ātku uvĀ›domĀ›, co se dĀ›je, a odejdou. Ty ostatnĀ- zakrĀ›vajĀ- make-upem stopy po fackĀ›ch, trvajĀ- na tom, Ā¼e Ā›špadly na schodechĀ©, a hlavnĀ› samy sebe pĀ™esvĀ›dĀ›ujĀ- o tom, Ā¼e je vĀ›jechno Ā›plnĀ› v poĀ™Ā›dku. Facku ale mĀ› Ā¼ete aspoĀ› pojmenovat.

StejnĀ› tak se dĀ›ji popsát znĀ›mĀ½mi slovy, co pĀ™esnĀ› se dĀ›je: Ā¼e Ā¼ijete s agresivnĀ-m, frustrovanĀ½m Ā•lovĀ›kem, kterĀ½ si na vĀ›s vybĀ›jĀ- vztek. To, co s vaĀ›Ā- psychikou dĀ›lĀ› manipulĀ›tor, se pojmenovĀ›vĀ›i mnohem hĀ›Ā™. JĀ› to teĀ• zkusĀ-m, i kdyĀ¼ vĀ-m, Ā¼e mĀ›jte prĀ›ivo Ā™Ā-ct: Ā›žTy jsi teda byla hloupĀ›.Ā© Je to tak, byla jsem. ManipulĀ›tor nauĀ•Ā- partnera, aby o sobĀ› neustĀ›je pochyboval KdyĀ¼ vĀ›m nĀ›kdo, komu hodnĀ› dĀ›vĀ›Ā™ujete, vysvĀ›tlĀ-, Ā¼e si nĀ›co myslĀ›te a dĀ›lĀ›jte Ā›patnĀ›, nejspĀ›Ā› mu uvĀ›Ā™Ā-te a svoji Ā›zchybuĀ© zkusĀ›te zmĀ›nit.

ZpĀ›tnĀ› vazba nenĀ› sama o sobĀ› zlĀ› vĀ›c. OvĀ›jem manipulĀ›tor ji zneuĀ¼Ā-vĀ›i tĀ™emi zpĀ›soby. Zasahuje do vaĀ›Ā- integrity, do toho, kdo jste a co jste zaĀ•. MĀ›jloco umĀ› tak podkopnout sebevĀ›domĀ› jako kdyĀ¼ uvĀ›Ā™Ā-te tomu, Ā¼e jste v nĀ›Ā•em Ā›patnĀ½ Ā•lovĀ›k. Ke kritice nepĀ™idĀ›i Ā¼Ā›dnou pomoc se zmĀ›nou, podporu v tom, abyste se mohli zlepĀ›jit.

ManipulĀ›tor prostĀ› jenom sekne drĀ›pkem a nechĀ›j vĀ›s vykoupat se v pochybnostech sami o sobĀ›. DrobnĀ© korekce opakuje tak Ā•asto, aĀ¼ vĀ›s pĀ™esvĀ›dĀ›Ā-, Ā¼e nestojĀ›te za nic. To je ta nejsilnĀ›jĀ›- zbraĀ› manipulĀ›tora: vaĀ›je dĀ›vĀ›ra, kterou k nĀ›mu mĀ›jte, a s tĀ-m souvisejĀ-cĀ- nedostatek kritickĀ©ho uvaĀ›ovĀ›nĀ- o tom, co vĀ›m Ā™Ā-kĀ›.

KdyĀ¼ jsme spolu zaĀ•ali bydlet, jako jednu z prvnĀ›ch vĀ›cĀ- mi Ā›zmĀ›j manipulĀ›torĀ© vysvĀ›tlil, Ā¼e je Ā›plnĀ› Ā›patnĀ›, kdyĀ¼ je mi nepĀ™Ā™-jemnĀ© potkĀ›vat se s mnoha novĀ½mi lidmi. Je to vlastnĀ› drobnost, a kdyby Ā›lo jenom o to a pomohl mi se mezi lidmi cĀ›tit lĀ›p, bylo by to Ā›plnĀ› v poĀ™Ā›dku. ProblĀ©m byl v tom, Ā¼e ostrĀ½mi slovy kritizoval souĀ›Ā›st moĀ›- osobnosti a postupnĀ› mi vtloukl

do hlavy, a kvůli tomu prostě nejsem dost dobrá. Na takových drobnostech to často záleží. Jsou tak nepřipravené a samy o sobě téměř nejkodná, a si ani vy, ani okolí nemusí dlouhou dobu vějímnout, jak připatně vliv mají, když se nahromadí.

Můj manipulátor to měl hodně jednoduché: odstěhovala jsem se za ním do jiného města, nemála jsem tam kamarády a vztahy s rodinou nebyly moc dobré u přátel. Dáky tomu jeho slova nikdo nevyrovnával. A drobná kritika mi zorá, zvyk a chování se opakovala, a stokrát nic umílo osla.

Když u jsem o sobě pochybovala skoro ve věím, a značně mi vysvětlil, a i když jsem úplně rozsypaná, on to se mnou nějak zvládne, a za to jsem mu byla vděčná. Jak byl hodně!

Manipulátor nesnese kritiku mátemnou na něj. Umí sice ukázat na chyby, které ti druzí ani nemají, ale sám u sebe o svých dnech nevě. Za ty připatně věci, co se mu dějí, totiž má ostatně.

Manipulátor to umí - aivá popsat a dobře vysvětlit, takže mu nějakou dobu (já téměř docela dlouho) věvěte, a za problémy v práci má kolegové, od zkoušky vyletěl, protože využil - si na něj zasedl, a kamarádi ho nepozvali na grilovačku, protože ho přátel ním někdo pomlouvá.

Jenomže ono je to stejné i ve vztahu. Pokud v něm něco nefunguje, manipulátor umí pojmenovat viníka: je to partner. Hájek je v tom, že vědycky.

Pravda je, že můj manipulátor se mi jednou omluvil a když jsem se s ním chtěla rozejít, protože jsem přišla na jednu jeho aféru. Omlouval se tak dlouho, a jsem ká vla, že to je itá zkusá-me. Později mi vysvětlil, že mi byl nevěrný, protože nervězná z toho, jak si nejsem jistá na její plánovanou svatbou. Normálně by bylo za ukat si na áelo a sbalit mu kufry. Jenomže když po letech podseká v n sebevědomě - věvěte, že ty připatně věci jsou vaše chyba, dějí věím takové vysvětlění - naprostě smysl.

Manipulátor dokáže poprat snad i to, že světlunce, pokud potěbuje. Sebevědomě, nežávislě álová k mu na to téměřekne: a Ty jsi věl, slunáko světlá, máj se. Zdecimované manipulátor v partner se omluvá, že kvůli němu vějí n nesvětlá.

Takže tady máme vztah dvou lidí: jeden věvě, a je vějchno jeho chyba, a druhé, že jeho chyba není.

Manipulátor tlačí partnera do věvě, která chce on.

To, co jsem věím popsala, je základ k tomu, aby mohla

přijít-ta "žoprovádí manipulace" tedy "až někdo dostane do situace, která vyhovuje jemu, ne vám. Zblbl partner už je v tu chvíli loutka, která je v přesvědčení, až je jeho manipulátor to s ním - myslí - dobře a až je její - vlastní - nížor je jejípatná.

To je jeden způsob: manipulátor loutce vysvětlí, co si má myslet. Například: M (manipulátor): Je ti skoro těžké. Máš la bys má-t d-t. L (loutka): Váž, já nevím, jestli se na to cítím: M: Máš la bys. L: Když já jsem: M: Máš la bys.

Druhý způsob je menší - nebo větší - vydání. Manipulátor umí - vyvolat lást nebo pocit viny. Situaci loutka napraví - tak, až udělá to, co manipulátor nemusí - ani těžké. Stačí - naznačit.

Například: L: Přijel jsi až nad řekou. Běhla jsem se o tebe. M: Já nechci chodit domů. L: Co se děje? M: Nedávám mi to smysl. Nemám je d-t, nevím, proč bych měl chodit domů. Pocit zodpovědnosti za to, až je mu zle "to je perfektní - technika. Loutka se pak totiž "žsama" rozhodne udělat to, co manipulátor chce. Hlavně aby byl klid. Stejně je to její - vina.

V manipulaci neexistuje opravdová diskuse, taková, kde se partnerovi poslouchá - navzájem a hledá - způsob, jak najít společně řešení.

Manipulátor nechce, aby se jeho loutka vzpamatovala. Mistrovská kousek bylo přesvědčit má, až jsem psychicky nemocná "dalá - z d-vodá, proč jsem o sobě pochybovala. Poslal mě k psychologovi, a když jsem se začala pomalu sbírat, prohlásil, až jsem po těch sezeních nějak divná a až bych tam měla přestat chodit.

Přestala jsem, protože jsem mu věřila, až ze mě psycholog dělá je - větší -ho blázná a až "žtu moji nevyrovnanost raději zvidíme sami.

Žá - ká se, až je manipulátor až od - zne od přitel a od rodiny. Je to pravda.

Dodněka si nejsem jistá, jestli to byl větší kalkula, nebo nějaký manipulátorský reflex, ale s jeho "žpomocí" trvalo několik let, než jsem si našla jiný kamarád než ty jeho (který mi pešlivě filtroval). Zlom, kdy jsem najednou začala trávit čas s lidmi, nad kterými nemám kontrolu, byl začátek konce našeho vztahu.

Na tom se dokonce vzájemně shodneme. :-)

Bylo to, jako když se v pohádce hroutí - kouzlo zlýho "arodájnice. Kolegové v novém prostředí se mnou sice moc nepřijeli máj vztah, ale brali má takovou, jaká jsem, a naučili mě znova si věřit. A v tu chvíli jsem přestala kávat na to, co doma tvrdil máj tehdy už manžel.

dokážete bránit. Snadno to není.

Proč jste-li někde podobně, naprosto upatně mně přejmu mnoho sil a ten boj je váš leně.

Od svojí psycholožky jsem pochopila, že se s manipulátorem dá i vyjít, pokud dokážete každou manipulaci otočit. Ale i na to se musíte nejdříve v přestat nechat manipulovat a vydržet v tom.

Na to jsem sáhlu neměla a rozhodla jsem se, že mi to za to nestojí.

Pokud si myslíte, že v něm takovým se topí někdo, koho znáte, zkuste mu pomoci nejít sebe samého. Nemá smysl mu vysvětlovat, jak je jeho manipulátorský partner hrozný, on to koneckonců asi v hloubi duše ví. Nejdříve ale potěbuje zkrátka dost sil na to, aby dokázal stát: "Dost."

A jedině, s ním mu opravdu máte pomoci, je tu sáhlu najít.

Znaky
manipulátora:

Â. Hledá chyby
na druhých a přeskákuje je, aby se změnil podle toho, co má ká on.

Â. Nevidí chyby
u sebe a upatně mně v přetom, že za to špatně má někdo jiný.

Â. Popírá
zájem fakta, pokud nesouhlasí s jeho viděním světa.

Â. V ostatních
často vyvolává pocit viny.

Â. Vyčítá lidem,
pokud změněn zor.

Â. Svoji loutku
odděluje od kamarádů a/nebo rodiny; v zásadě od kohokoli, kdo jí pomáhá být sebou doma, a tím přide na manipulátorovi nezávislosti.

Â. Z jeho
chování můžete nepopsatelný pocit, že je to špatně.

Â. Ale dovolu
se, že si to buď nemáte myslet, nebo že to chyba buď vaše, nebo někoho dalšého.

Â. Umí se
zkrátka říkat, slovy a gesty, ale jenom pokud z toho má užitek.

Â. Komunikace s
nÃ-m vÃs stojÃ- spoustu energie. poslala

ANDREA