

E-book

JAK SI PORADIT S MANIPULÁTOREM

E-BOOK, KTERÝ VÁM POMŮŽE VYHRÁT
NAD MANIPULÁTOREM.

MÍŠA DAŇKOVÁ
ŠÁRKA KONEČNÁ
KAMILA VEVERKOVÁ

OBSAH

01

Úvod do videokurzu

02

Manipulace

03

Asertivita

04

Hranice

05

Já jako manipulátor

06

Když jsem svědkem manipulace

07

Komunikace a manipulace v pracovním prostředí

08

Komunikace v rodině, partner manipulátor

09

Kontramanipulace

10

Typy manipulátorů

11

Nejčastější otázky

12

Závěr

13

Inspirujte se

Děkujeme vám, že jste si koupili náš balíček videokurzu. Mohli jste si pořídit jiné věci, ale rozhodli jste se pro nás. A udělali jste dobře!

Téma manipulace je věčné. S manipulátory se setkáváme v práci, v rodině, i mezi přáteli. Otázkou je, co s manipulátory dělat. Právě proto jsme vytvořili videokurz Jak si poradit s manipulátorem. Abychom se cítili svobodně a ve své síle.

Videa, e-book a pracovní listy jsme tvořili s nasazením a vášní, aby vám přinesly maximum užitku, konkrétních rad a doporučení, která můžete používat ve svém životě.

Věříme, že se u videí i zasmějete a budete se cítit dobře.

Má smysl na sobě pracovat a vy už se teď můžete pochválit, protože jste se do toho pustili!

Jsou lidé, kteří mají pocit, že když jednou chodili do školy, přečetli si knihu, něco osobně zažili na vlastní kůži, že to do života stačí. Ale nestačí! Každý den na sobě můžeme pracovat. Můžeme být trpělivější a mít větší pochopení pro druhé. Také se můžeme naučit říkat druhým NE a najít svoji hodnotu.

Naše heslo je „Každá minuta, kterou na sobě pracuji, se počítá! A tady těch minut, které máme ke zhlédnutí a promyšlení, je akorát!

Co balíček videokurzu obsahuje a jak s tím pracovat

Seznam videí

- Vstupní video do kurzu
- Asertivita
- Hranice
- Já jako manipulátor
- Když jsem svědkem manipulace
- Komunikace v pracovním prostředí
- Komunikace v rodině
- Kontramanipulace - doporučené odpovědi
- Manipulace v pracovním prostředí
- Manipulátor partner
- Tělo
- Test na manipulátora
- Typy manipulátorů
- Závěrečné video

Jednotlivá videa na sebe nenavazují. Můžete začít s videem, které vám padne do oka. Ať z hlediska témat – práce, rodina. Nebo i způsobu zpracování.

Některá videa jsou jen povídáním o určitém tématu. A pak jsou i videa natočená ve formě rozhovorů – dcera a matka, nevěsta s tchýní, šéfová s podřízenou.

E-book

K manipulaci bylo napsáno mnoho moudrých knih, esejí i článků. Souvisí to s tím, že téma je frekventované a není jednoduché. Na každého platí něco trochu jiného. Věci se vyvíjejí v čase. Každý autor vychází z jiného odborného rámce a má jinou profesní, i lidskou zkušenost.

Náš e-book nemá za cíl být souhrnnou literaturou, učebnicí, ze které by se mělo vycházet. E-book není přepis videí. Jde nám o shrnutí, o doplnění tématu a vyzdvížení souvislostí.

Pracovní listy

Můžeme se podívat na videa, můžeme se inspirovat přečtením knihy, ale pokud chceme něco u sebe změnit, doporučujeme se do toho pustit právě pracovními listy.

Pracovní listy jsou podnětem pro vaše přemýšlení. Naleznete zde otázky, které vám pomohou si vyjasnit, jak to máte v komunikaci s druhými. Jak se cítíte v určitých situacích. Sami se dostanete ke správným odpovědím, jak máte určité dané situace řešit.

Nechte se vést vlastním citem. Budou otázky, které se vás dotknou a osloví vás. U některých budete mít pocit, že je musíte zodpovědět a prsty na klávesnici vás samy budou pobízet k tomu, abyste psali a psali. Některé otázky mohou být pro vás příliš osobní a nejste na ně připraveni. Nic se neděje, nechte je prázdné a jejich čas může přijít později.

Psaní samo o sobě je ozdravné. Věnujete čas sobě a svému životu. Pokud chceme něco napsat, musíme se zamyslet, srovnat si myšlenky, utřídit, co chceme říct. Uvědomit si svoje pocity a respektovat je. Možná se vrátíme do minulosti a znovu si vybavíme určité zážitky, na které jsme již zapomněli.

K pracovním listům se můžete vracet i později. Je to stejné jako s deníky, které si po určité době po sobě čteme. Jsme překvapeni, co se nás dotýkalo, co jsme řešili, u některých situací s odstupem jasně vnímáme svoji nezralost v té době, nebo naopak prozíravé rozhodnutí, které nám výrazně ovlivnilo život.

Ať už budete mít pracovní listy plné psaní nebo na svoji chvíli budou ještě čekat, je to dobré rozhodnutí. Respektujte sami sebe v daný okamžik.

Jak pracovat s balíčkem videokurzů

Většinou lidé „šáhnou“ po tom, co je jim nejbližší. A to mohou být stejně dobře videa, e-book nebo pracovní listy. Je časté, že si zvolíme jako první téma, které nás v daný okamžik nejvíce trápí. A pak se podíváme i na další věci.

Určitě je dobré, když si pro sebe uděláte čas a věnujete se tomu naplno. Stačí klidně 15 minut denně – jedno, dvě videa. Pak se k tomu vrátíte zase zítra.

Budte připraveni na zázrak

Cokoli z videí, e-booku, pracovních listů použijete ve svém životě, může přinést velké pozitivní změny. Budte připraveni na to, že se to stane, aniž si to přesně uvědomíte. I drobná změna ve vašem chování, může způsobit velké změny v okolí. Je to jako dominový efekt. Pohyb jedné kostičky přeskládá celou řadu. Je možné, že s manipulátory, kteří vám otravují život, zatočíte natotata. Už budete vědět, jak odpovědět svému šéfovi, když z vás bude dělat hlupáka. Budete si dávat pozor, jak nemluvit/mluvit se svou tchýní. A budete taky rozumět, proč se na vás vaše dítě zlobí, když se ptáte – “Kdy bude vnouče?”. Manipulátory rychleji poznáte a dopředu se vyhnete problémům, které by vás s nimi čekaly.

Budete sami u sebe citlivější na to, abyste s druhými i nevědomky nemanipulovali. A tím se jim bude s vámi lépe spolupracovat a žít.

Psychologické doporučení

Dotýkáte se závažného tématu. Jak druzí s námi komunikují. Jak vycházíme s druhými lidmi. Co si necháme líbit. Až kam se necháme zatlačit.

Vzpomenete si na staré příběhy, které ve vás vyvolají emoce. A nemusejí být vždy příjemné. Možná, že přijdete na to, že vaše největší kamarádka to s vámi tak trochu koulela podle sebe, a vy jste jí na to skočili. Uvědomíte si, že jste se ne vždy ke všem chovali nezištně a dobře.

Taky je možné, že teď budete více ostražití, aby to na vás někdo nezkoušel.

Budete mít větší tendenci vidět manipulaci tam, kde není.

Něco ve svém životě asi budete chtít změnit – vysvětlit, ohradit se, žádat o to, aby se k vám druzí chovali jinak. **Může docházet k vážným rozhovorům a někdy i vážným situacím.** Zaskočí vás to, jak razantně se chcete do změn pouštět.

Než cokoli uděláte, doporučuji si sami pro sebe dát chvíli pauzu. Na zpracování informací, které vás oslovily. Na zpracování emocí, které jste objevily. Platí to u všech kurzů a konzultací, které s klienty mám. Doporučuji – s láskou k sobě, s respektem ke svým emocím – nechat věci v sobě chvíli usadit. Nezlobit se na sebe, co jsem dříve neudělali, a měli udělat. Netlačit na sebe. Nechtít všechno změnit během chvíle. Plný respekt k sobě. A zároveň i respekt k druhým. Každá kniha, film, podnět – a stejně i tento balíček – k nám přichází v pravý čas. Pokud nejsme připraveni na informace, které jsou v něm obsaženy, tak se nás nedotknou. Nemusíme se ničeho obávat.

Budeme rádi, když se podíváte na naše články na našem webu www.misadankova.com.

Nebo když se stanete čtenářem **Newsletteru**, který vychází každý čtvrtek v 7:30. Příběhy jsou z manažerské praxe – naše doporučení, jak bychom na to šli my a zkušenosti vašich kolegů. **Co v praxi funguje**, inspirativní otázky, zprávy o tom, co nově chystáme. Za 5 minut čtení získáte konkrétní řešení a nápady na přemýšlení – do práce a do života!

Zůstaňme v kontaktu na sociálních sítí - **Instagram, Facebook, LinkedIn, YouTube** - kde nás najdete pod jménem **Míša Daňková**. Témata manipulace a dobré komunikace zařazujeme **pravidelně každý týden**, stejně jako odlehčené inspirace do práce i do života. Na YOUTUBE kanálu máme přes 150 krátkých videí.

Na závěr e-booku uvádíme i **konkrétní tipy na články, videa, které se týkají tématu manipulace**.

Jdeme do toho! Ať se vám to líbí.

Míša, Šárka, Kamila
MD training

*BUĎME V KONTAKTU. NAJDETE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH POD JMÉNEM
MÍŠA DAŇKOVÁ.*



TĚŠÍME SE NA VÁS!

Co je to manipulace

Manipulace pochází z latiny a znamená ruka a uchopit. Není v tom nic apriori špatného. Taková manipulace ve skladu je nutná práce, aby se zboží dostalo na regály a pak k zákazníkovi. Stejně jako v medicíně, když nám lékař doporučí manipulační terapii, tak to neznámá nic špatného. Terapeut bude manuálně pracovat na našem těle, a bude mu vracet hybnost, což je žádoucí.

Něco jiného je ale manipulace v sociální psychologii.

Znamená vědomě i nevědomě ovlivňovat druhé lidi pro svůj prospěch a zneužívat tak vztahu a důvěry jiné osoby.

Kdo je to manipulátor

Manipulátor je osoba, která využívá druhé. Často je charismatický člověk, a nevíme si hned, že s námi hraje nefér hru. Využívá našich slabých stránek. Konkrétní situace, jak se manipulátor chová, najdete v našem testu.



Máme v podstatě tři různé možnosti, jak můžeme s druhými lidmi komunikovat a jak s nimi jednat. Buď jsme **pasivní** nebo **agresivní**. Agresivní můžeme být přímo nebo nepřímo. Mezi agresivitou a pasivitou jako most mezi dvěma řekami, je **asertivita**.

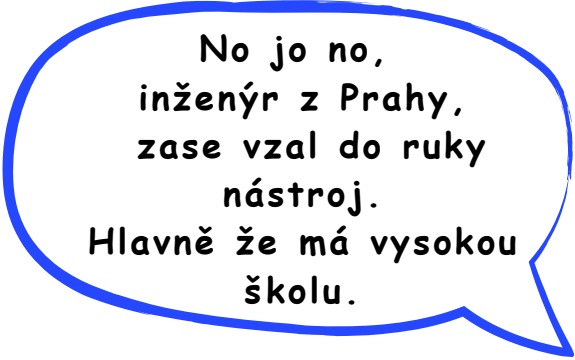
V každé situaci je vhodný jiný způsob. Když se v rodině řeší problémy, které se nás netýkají (zda se příští rok zasadí jablka nebo hrušky, a nás to nezajímá), bude nejlepší, když se do sporu nezapojíme. Samozřejmě jsou i jiné situace, kdy je lepší mlčet, nezasahovat, neargumentovat, nebýt.

Pokud ale budeme **pasivní** na všechno a všechny, můžeme druhé nenuceně vést k tomu, že na nás zvyšují tlak, že zkouší, až kam nás mohou dotlačit. Naši pasivitu si druzí mohou vykládat jako náš nezájem. Jako skrytý odpor, jako nesouhlas, nechůť, neangažovanost. To, že mlčíme, nemusí znamenat, že přispíváme ke klidu. Ať už v rodině nebo v práci.

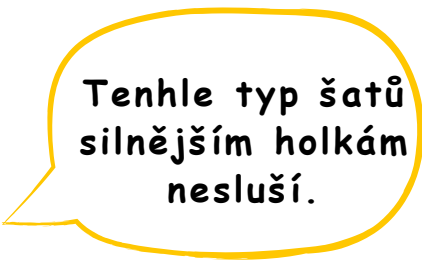
Agresivita má jiné grády. Tam je jasně vidět, kdo je pán situace. U agresivity přímé je často konfrontace. Z mé řeči těla je poznat, že jsme nad druhými nadřazení.

Agresor tlačí, vzbuzuje strach, zvyšuje hlas, může zasahovat i fyzicky, narušuje naši osobní zónu, tím, jak k nám chodí blízko, nepříjemně se nás dotýká.

Agresivita nepřímá vypadá jako slušnější. Nejde na nás tak zhurta, ale jeho slova více bolí. Jsou jako ostny, které se dotýkají našich slabých míst. Používá se ironie, parafráze, ponižování. Nepřímý agresor nám neřekne do očí, že si nás neváží, ale schovává se za obecné výroky typu:



No jo no,
inženýr z Prahy,
zase vzal do ruky
nástroj.
Hlavně že má vysokou
školu.



Tenhle typ šatů
silnějším holkám
nesluší.

Asertivita je způsob, který má velkou výhodu v tom, že **neubližujeme sobě, ale ani ostatním**. Jsme transparentní. **Jasně řekneme, co chceme, proč to potřebujeme, co nás naštvalo, jak se cítíme**. S konkrétními odpověďmi se dá něco konkrétního dělat.

Málokdo je asertivní od přírody. Jsme pasivnější. Anebo je nám bližší agresivnější model. Hodně to souvisí s výchovou, s rodinným prostředím, ve kterém jsme vyrostli. A často také s mentalitou daného národa nebo do jaké generace patříme.

Ráda bych zmínila amerického psychologa **Andrewa Saltera**, který jako první přišel s nácviky asertivního chování. Učil své žáky, jak se přiměřeně chovat a jak vytrvat, když chceme podpořit náš názor nebo požadavek. Píše se o něm, že to byl velmi milý a laskavý člověk, který pro své pacienty dělal hodně navíc.

Asertivita v práci

I ve firmách se prosazuje určitý model chování. Jsou firmy nebo oddělení, ve kterých se komunikuje málo, nechodí se do konfliktů, nezvyšuje se hlas. Jde o jednotnost. Nevyčínat, zapadnout, nemít vlastní názor, respektovat pravidla, tradici a řád. Navenek to nevypadá špatně. Ale může to přinášet řadu jiných problémů – nemůžete samostatně věci řešit, ale musí se eskalovat podle pravidel. Musíme přijmout to, že tak to je. Ten, kdo má tendenci upozorňovat na to, co nejde, může být označován za problematického pracovníka a určité u vedení není oblíben.

Na druhé straně jsou firmy, ve kterých je nutné si vše vybojovat a tvrdě prosadit. Takové firmy preferují dravé lidi, lidi, kteří umí být nepříjemní a tvrdí. V takové společnosti o konflikty není nouze a pro slabé povahy je to náročné. Většinou máme pouze dvě možnosti – buď odejít nebo se přizpůsobit.

U firem, které jsou otevřené přímému jednání, přijímání vlastní zodpovědnosti, férovému chování, platí, že máme šanci být spokojení. Ale zároveň se nemůžeme za nikoho a nic schovat. Což pro řadu lidí je nepříjemné. Lepší nadávat na vedení, než si umět posypat popel na hlavu a přicházet sami s řešením.

Pro nás je důležité, jaký model chování se prosazuje v našem oddělení, v našem útvaru. To bude ovlivněno nejenom tím, co razí firma, ale hlavně chováním manažera. Mluví se o tom, že lidé přicházejí do práce kvůli zaměstnání, ale odcházejí kvůli šéfovi. Nejednou je odchod způsoben právě chováním, které daný manažer vůči svým lidem – nebo určitým jednotlivcům – má.

Každý stát, region, město má svoje hranice. I **my sami si musíme vytvořit svoje hranice**, až kam druzí mohou. Často nás to ani nenapadne, že by si druzí k nám tolik dovolili, ale je to tak. Začneme stejně, jako když si koupíme pozemek a budeme na něm stavět. První náš budovatelský počín je plot. K plotu patří jen určená místa ke vstupu – brána, branka, vjezd. A u branky ještě máme zvonek. Všechno to slouží k tomu, abychom my sami si rozhodli, koho si pustíme k sobě domů.

Je třeba to udělat i u sebe. Introverti si stavějí ploty vyšší a než se k nim dostaneme, tak si to musíme zasloužit. Je třeba mnohdy hodně času, než nám to dovolí. Stačí jeden chybný krok z naší strany, a jsme zase za brankou.

Extraverti hranice nemají, nebo to alespoň tak vypadá a pustí k sobě každého.

Jiné hranice určujeme sousedům, členům rodiny, partnerům, i dětem. Nejde o to si vytvářet hranice, které nikdo nepřekročí a přes ně neuvidí do našeho světa. Ale spíše to vidím tak, že už **samo přemýšlení – až kam – je pro nás užitečné**. Určovat si to sami vědomě. Nenechat druhé, ale **být sami geodety svého života**. Hranice se mění celý život. Po špatné zkušenosti s druhými lidmi jsme často až paranoidní a nechceme si k sobě nikoho připustit.

Povolování a rozvolňování hranic – být otevřenější, vítat k sobě druhé, neskrývat se. Sdílet s druhými nejenom radost, ale i svoje trápení. U každého to bude jiné, jinak a v jiném tempu, ale stojí to za to!

Hranice v práci

Hranice mezi jednotlivými závody, mezi centrálou a pobočkami, hranice mezi regiony. Hranice mezi jednotlivými útvary či týmy. To jsou velmi častá témata, se kterými se setkáváme. Jeden pracovník sežene zakázku, ale je to špatně, protože podle pravidel se měl dostat zákazník k někomu jinému, a ten to měl udělat. Ve firmách se to spojuje se slovy překračování kompetencí, pravomocí. Často je to obsahem mnoha sladovacích schůzek, úprav regulí.

Kromě těchto velkých hranic jsou i hranice mezi jednotlivými pracovníky v daném týmu. Můžeme sice být jeden tým – „táhneme za jeden provaz“, ale sami víme, že táhneme hlavně za svůj provaz, za který jsme my sami zodpovědní a často deklarovaná jednotnost je v reálu jiná.

Zní to divně. Jak bychom mohli manipulovat sami se sebou? Že bychom se k sobě chovali tak, že se chceme někam dotlačit, aniž respektujeme sami sebe? Ne, není to protimluv. Ve své hlavě máme komunikační vzorce, které jsme si naposlouchali, když jsme byli malí.

Slyšeli jsme věty typu:

**„Kdybys byla po mně,
tak se rveš na
závodech až do
posledního dechu.“**

**„Jestli jsi
odvážný kluk, tak
ten nebrečí.“**

**„Tobě snad na mně
nezáleží, a klidně přineseš
ze školy čtyřku, přestože
víš, jak mě to rozčílí a
jsem slabá na srdce.“**

Tímto způsobem se sebou můžeme mluvit i sami, i když jsme dospělí. Náš vnitřní hlas nás může kárat, že nikdy nic nedokážeme, že kdybychom byli, co k čemu, tak tu zakázku získáme. Že si nezasloužíme hezkou rodinu, protože sami nejsme dost dobří.

Je až s podivem, kolik takových věcí slyším na kurzech nebo na konzultacích. I když se zaposloucháme do běžných našich průpovědek, tak uslyšíme nepěkná slova.

Také je dobré popřemýšlet i o tom, zda my sami nejsme manipulátoři – ale ne na sebe, ale na druhé. Jestli s druhými nemluvíme tak, že se snažíme je dostat do kouta, přechytračit je, vydírat je, manipulovat s nimi.

Může to být způsobené tím, že máme k manipulaci sklony. Možná je to dané tím, že jsme v manipulativním prostředí vyrostli a přišlo nám to normální. Když už jsme velcí, můžeme se samostatně rozhodnout pro jiné – nemanipulativní – asertivní chování.

Já jako manipulátor v práci

Řada argumentů, které používáme na klienty nebo v komunikaci s ostatními útvary nebo kolegy, může být tak trochu manipulativní. Co když jsme takovou rétoriku jen převzali a nevymysleli si svoje věty a argumenty, kterými bychom druhé přesvědčili. Manipulátor ve firmě se často těžko poznává, a pokud je to šéf, důsledky na tým jsou katastrofální. Od odchodů klíčových osob, destabilizaci týmů i vážné poškození méně psychicky odolných jedinců.

Když jsem svědkem manipulace

U druhých lidí lépe poznáme, že mají co do činění s manipulátorem. Ať už doma nebo v práci. Stejně jako u jiných věcí, u druhých víme přesně, co by měl udělat, neudělat, jak by měl věci řešit. Ale jedna věc je vědět, mít informace, a druhá je být připraven na řešení. Bouchnout do stolu, jít do konfliktu, vymezit hranice, omezit komunikaci, nepodporovat, odejít. Co pro druhého můžeme udělat a co je naprosto nezastupitelné, je být s ním/být s ní. Poslechnout, vyslechnout, vnímat, neradit, neargumentovat, neplánovat. Ale **být tady a teď, s plnou pozorností a zájmem. Pomalu posilovat, podporovat odvalu a být připraven pomoci.** Vypadá to, že je to málo. Ale pro druhého je to mnohdy to nejdůležitější.

Když jsem svědkem manipulace v práci

Je třeba dobře zvažovat. Většinou manipulace v práci je dobře maskovaná, manipulátor má výborné vztahy s vedením. Jinak se chová ke svým kolegům nebo podřízeným a mnohdy úplně jinak vůči vedení. Je třeba pracovat s důkazy, s prokazatelnými fakty, s konkrétními výstupy, eliminovat emoce. Řada manipulátorů si dokáže uhájit svoje chování třeba tím, že je přísný, proto ho lidé nemají rádi a stěžují si. Nebo manipulátoři napadají své oběti tím, že jsou emocionálně nestabilní, že si vymýšlejí, že to není pravda. Proto bych doporučovala hodně přemýšlet, připravit se, než to zvedneme ze země a budeme chtít řešit.

Na druhou stranu není dobré dělat, že to nevidíme. Manipulátor často zůstává a slušní lidé raději sami odcházejí. A to by byla škoda. Pokud vedeme více týmů, je třeba si všímat, jaká je atmosféra, nepracovat jen s výsledky barometru spokojenosti či jiného formálního nástroje měření spokojenosti.

Bez psychologické bezpečnosti, pocitu důvěry se dlouhodobě nedá dobře pracovat.

Komunikace a manipulace v pracovním prostředí

Není těžké se dostat do spárů manipulátora kolegy/kolegyně. Pokud jsme při síle, je vhodné věci obrátit v žert, umět se zasmát – samozřejmě jen sobě, určitě pracovat s egem druhé strany, a hlavně neustále se vracet k jádru pudla, to znamená k tomu, co potřebujeme s druhým vyřešit. Neposlouchat nářázky, připomínky, invectivy. Nebrat si to osobně a ukázat, že chceme věci řešit, ne se dohadovat a dát jasně najevo, že dnes jim to s námi nevyjde. Pokud zvolíme jako reakci na manipulativní chování kolegy/kolegyně pasivní přístup, může se stát, že už v rozhovoru pro nás nebude žádné místo. Mluví jen manipulátor a ten si dlouho vystačí sám, a ještě umí zvyšovat peprnost svých poznámek. Není tak podstatné, jak to dopadne při jednom rozhovoru s manipulátorem, ale kolik energie nám to vezme a s jakým pocitem budeme odcházet domů. Protože není jenom práce. Ale je i život mimo ni a na to potřebujeme sílu a chuť.

Manipulátor v roli šéfa je lekce zdarma. A ta se nám v životě jistě mnohokrát bude hodit. Kromě tvrdého manipulátora, paradoxně nás může dostat šéf, který vlastně nic neříká. Nebo šéf hodně mluví, je u toho hodně emocí, hodně pozitivních emocí, motivace, ale obsah chybí. V našem videu se s takovým šéfem potkáte i s jeho okřídleným heslem „cesta je cíl“. Zvláště pro analytiky, pro introvertně zaměřené specialisty, je tento typ šéfa peklo. I v tomto případě platí – kdo je připraven, není zaskočen. Ptám se, mám konkrétní dotazy, dávám si schválit varianty a orientuji se na problém.

Často tento typ nadřízeného, který mluví, ale nic nerozhodne, nebere žádnou zodpovědnost, je ve firmě „trvalkou“ – nic nedělá, nic nerozhodne, nic nezkazí, je pozitivní, není mu co vytknout – zůstává i v době změn.

Pokud zjistíme, že v zaměstnání máme manipulátora, ať už je to šéf nebo kolega, a nemůžeme eliminovat kontakt s těmito lidmi, je třeba **zvážit, kolik nám to bere energie**. A zda máme svoji práci natolik rádi a je pro nás tak výhodná, abychom v ní zůstávali i za těchto podmínek. Pokud si na nás manipulátor zasedne, je to těžké období, které nás může i hodně stát. Někdy je rozumnější odejít do jiného oddělení, přejít na jinou práci a časem se mohou věci změnit.

Ještě než druhé budeme obviňovat z toho, že jsou druzí manipulátoři, je dobré si to nechat projít hlavou. Zeptat se kolegy/kolegyně, jak oni to vidí, získat jiný názor, jiný pohled na naše problémy s danou osobou. Možná že stačí se sejít s kolegou, který nám nesedí, promluvit si o tom, co by od nás druhý potřeboval a jak v tom můžeme pomoci. Hledat společné body. Nechtít hned věci kategoricky řešit, obviňovat, ale nacházet společnou platformu. Někdy i s námi to může být náročné. Nemusí to být našimi špatnými vlastnostmi nebo nedostatečností, ale můžeme být zvyklí jinak pracovat, mít jiný způsob řešení, jsme povahově odlišní. **Zkusme jít naproti spolupráci, a uvidíme, co se s tím dá dělat.**

Komunikace v rodině, partner manipulátor

Čím dál tím více se zjišťuje, že pro zdravý a spokojený život, jsou důležité zdravé vztahy. Blízké vztahy se svými lidmi. A někdy to s rodinou není lehké. Neexistují jednoduché návody, lehké vzorce, podle kterých by stačilo jet. **Na každého člena rodiny musíme jinak.** Nemusíme si s každým rozumět na sto procent. Ale my sami bychom mohli udělat něco pro to, aby to v rodině dobře fungovalo. Ne na náš úkor, ale společně mezi námi. **Základ je věci nezkazit.** Jakmile řekneme něco, co druhé zasáhne, často to znamená buď tichou domácnost nebo narušené vztahy na dlouho. Proto doporučuji se vyvarovat extrémních soudů, tvrdého odmítnutí, nekompromisního ohraničení. Nezáleží jenom na tom, jak proběhne jeden daný rozhovor, ale co se bude dít po něm. Nakolik to ovlivní naše vztahy do budoucna. Nemusíme vyhrát za každou cenu, mít pravdu, dokázat se prosadit.

Specifickým tématem je manipulátor v rodině. Těžko se poznává. Protože už nás má dlouhodobě zpracované. Jsme na to zvyklí, nevnímáme to tak silně a už nám to přijde normální. Tatínek takový je, vždycky byl a on to přece myslí dobře. Také si vůbec nedokážeme a nechceme připustit, že by naši nejbližší nás manipulovali. Bohužel je to častější, než bychom řekli. Co s tím, když zjistíme, že náš blízký člověk je manipulátor? Připustit si to. **Pochopit, že můžeme cosi změnit, ale také možná k zásadní změně nedojde.** Můžeme prožít proces truchlení – truchlení nad ztrátou představy, že naši nejbližší jsou manipulátoři.

U rodičů si můžeme říct, že se nám to stalo. Svě rodiče, ani ostatní příbuzné jsme si nevybrali. Ale **partnera/partnerku** ano. Začíná to nevinně. Seznámení vypadá osudově, druhý nás okouzlí, přesvědčí o tom, že se k sobě hodíme. Někdy i brzy tlačí na to, abychom se vzali, abychom měli děti. Můžeme slyšet od své rodiny, od svých přátel, že tento člověk s k nám nehodí, ale většinou dobré rady neposloucháme. Jistě by se dalo poznat už z prvních signálů, že tam něco nehraje. Může to být nepřiměřená kontrola. Hodnocení našich přátel – kdo je dobrý, kdo není, omezování našeho vztahu s původní rodinou.

Poznat manipulátora je obtížné, protože to není jen o omezování, ale i o tom, že daný člověk pro nás dělá spoustu věcí, které oceňujeme, a které jsme většinou dříve ve vztahu nezažili. Mohou to být romantické procházky, neobvyklé výlety, pomoc v domácnosti, zájem o děti. Když zjistíme, že nám něco na vztahu neseď, sami sebe přesvědčujeme, že v každém vztahu je něco, že se to zlepší, vedeme o tom diskuse, které nikam nevedou, ale my máme pocit, že je to na dobré cestě. Časem se nelepší nic, spíše naopak. Klesá nám naše sebevědomí, manipulátor získává větší kontrolu nad naším životem (nad penězi, které vyděláváme, které utrácíme, nad naším časem, vztahy atd.).

Pokud procitneme, a máme jistotu, že se jedná o manipulátora, je dobré si srovnat v hlavě (a v srdci), že to už nebude ten ideální vztah, který jsme si představovali. **Následuje proces truchlení nad svým snem**, často snem, který jsme obhajovali proti všem a chtěli jsme dokázat, že my jsme měli pravdu a že to zvládneme. Při truchlení je dobré si připravovat odchod, abychom z toho vyvázli se zdravou kůží a nepřišli o všechno. Nemá smysl s manipulátorem vést mírová jednání a připravovat ho na skončení vztahu.

Odchody jsou stejně často na vícekrát. Odejdemo, ale znovu se vrátíme, zažíváme fajn chvíle, abychom zakrátko přišli na to, že se věci nezlepšují. Odchody jsou odvazování lan, kterými nás druhý k sobě připoutal, a to nebývá najednou. Někdy se stydíme o těchto rozchodových pokusech mluvit i se svými nejbližšími, protože jsme jim slíbili – „že teď už to bude doopravdy“. Je to náročné, a **každý krok dopředu se počítá!**

Kontramanipulace

„Příští týden mají
v Lidlu slevu na
olej. Bylo by
fajn tam zajet.“

Manipulátor nám tím říká, že my tam máme dojet a nakoupit. A to přesně ve čtvrtek ráno, odkdy ta sleva platí. Jenže my máme ve čtvrtek ráno práci, a určitě nechceme řešit frontu v obchodě, a našťvaného šéfa v práci. Jak odpovídat manipulátorovi je velké umění. Většinou se soustředíme na vysvětlování, argumentování, hledáme důkazy, potvrzení. Také často vyjadřujeme nesouhlas s tím, že nás druhý někam tlačí. Není nám to jedno, chceme to řešit, nejenom danou otázku manipulátora, ale i naše vztahy. Pokud bychom odpověděli, že nikam nepojedeme, tak se určitě dozvíme, že ani jinou odpověď manipulátor od nás nečekal, že sousedka má dceru, které na její mamince záleží, ale to naše maminka mít nikdy nebude, a taky neměla, přestože se tolik a tolik snažila, a když jí teď vypověděly nohy, tak... A už nám je jasné, jak to celé může skončit. I když tam nepojedeme, budeme odcházet z návštěvy s výčitkami, že za mámou moc nechodíme, že se nesnažíme tolik, kolik by potřebovala, že myslíme jen na sebe, že práci dáváme víc, než kolik je třeba.

Doporučené odpovědi - kontramanipulace

Ty máš zase
něco v plánu
vid'?

Proč se na
to ptáš?

Slevy jsou
super!

Cokoli je možné, ale doporučujeme vtip, humor, nadhled, **nebrat si to osobně**, **nedělat z toho drama**, **nenaskočit na vějíčku**, **nedávat žádný prostor** pro následné hlubší diskuse.

Kontramanipulace v práci

V práci se nám bude odpovídat **jednodušeji** než doma. Mluvíme více **obecně** a **nebereme to na sebe**. Nechceme hned věci řešit, nepouštíme se do detailů, nevztahujeme na sebe, nebo na svůj útvar, že se do toho pustíme. Na konzervatoři jsme měli takové cvičení – jak odpovídat novináři – a byl to model Jeden o voze, druhý o koze, a mnohokrát si na to vzpomenu, když ve firmách stínuji.

Typy manipulátorů

Většinou si představujeme, že manipulátor musí být čitelný na první pohled. Není to tak, že by měl na čele napsáno manipulátor. Ani se nemusí jednat o hrubou, nepříjemnou osobu. Máme sice typ manipulátora **diktátora**, který má rád věci plně pod svou kontrolou a diktuje nám, co máme, musíme, můžeme, a často i co chceme.

Ale kromě tohoto typu s pevnou rukou, existují **manipulátoři, kteří jsou fajn**.

Na začátku můžeme být až okouzleni, co všechno pro nás dělají, jak nám vycházejí vstříc, jak se o nás zajímají. Jenže časem zjistíme, že to samé a víc očekávají oni od nás. Jejich dobrota není zadarmo a je drazce zaplacená.

Lze mít zdravý vztah s manipulátorem?

Nelze.

Lze s ním na denní bázi fungovat?

Ano. Zejména v práci nebo ve škole. Je to dané tím, že s manipulátorem trávíme jenom určitý čas, jsme tam společně s jinými lidmi a je šance, že to jednou přirozeně skončí. Dostudujeme školu, změníme oddělení, manipulátor odejde do jiného zaměstnání.

Jiná situace je v rodině. Zejména pokud jsme s manipulátorem v denním kontaktu. Tam doporučujeme si připustit, že s manipulátorem žijeme. Musíme se naučit kontramaniipulativní techniky.

Může být moje dítě manipulátor?

Ano. Je těžké odhadnout manipulátora v dětském věku, ale i takových případů je hodně. Doporučujeme konzultaci s dětským psychologem.

Lze mít dobrý vztah s tchýní?

Ano i ne. Vztah je o dvou lidech a záleží nejenom na nás, ale i na druhé straně. Musíme myslet na to, že tchýně je maminkou našeho partnera/partnerky a má na něj/na ní velký vliv. Nemůžeme automaticky očekávat, že náš partner/ka vidí věci stejně jako my. Zároveň tchýně je babičkou našich dětí a nechceme je o ni připravit. Vztah s tchýní je na dlouho a je třeba rozvrhnout síly. Jemně, ale zároveň pevně si určit priority hranice.

Lze změnit manipulátora?

Nelze. Sice existuje v literatuře pár pozitivních příkladů, ale v praxi to tak jednoduché nebývá. Jednodušší je začít u sebe, učit se, jak pracovat s manipulátorem, než se trápit a očekávat, že se druhý změní.

Má smysl se šéfem manipulátorem bojovat?

Doporučujeme obezřetnost, šéf manipulátor bývá nebezpečný soupeř.

Manipulace je jev, se kterým se velmi pravděpodobně v životě potkáme. Ať už v práci, v rodině nebo v osobním životě. V tomto balíčku videokurzů jsme společně přišli na to, že manipulátora nezměníme. Jediné, co můžeme změnit, je naše chování.

Mysleme na svoje hranice a používejme asertivní chování. Naším cílem je žít tak, abychom byli spokojeni, neomezovali druhé a užívali si života. Cesta k asertivitě a eliminace manipulátorů může být delší, ale určitě stojí za to.

A v tom vám držíme palce!

Míša, Šárka a Kamila

NEWSLETTER KAŽDÝ ČTVRTEK V 7:30 K RANNÍ KÁVĚ

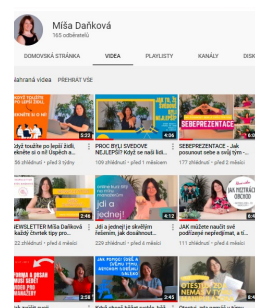
PŘÍBĚHY Z MANAŽERSKÉ PRAXE – MOJE DOPORUČENÍ, JAK BYCH NA TO ŠLA JÁ A ZKUŠENOSTI VAŠICH KOLEGŮ. CO V PRAXI FUNGUJE, INSPIRATIVNÍ OTÁZKY, ZPRÁVY O TOM, CO NOVĚ CHYSTÁME. ZA 5 MINUT ČTENÍ ZÍSKÁTE KONKRÉTNÍ ŘEŠENÍ A NÁPADY NA PŘEMÝŠLENÍ – DO PRÁCE A DO ŽIVOTA!

NEWSLETTER MÍŠA DAŇKOVÁ



YOUTUBE KANÁL MÍŠA DAŇKOVÁ

V ROCE 2020 JSEM PRO VÁS VYTVOŘILA YOUTUBE KANÁL MÍŠA DAŇKOVÁ. DNES MÁ PŘES 150 VIDEÍ. TÉMATA – VEDENÍ LIDÍ, MOTIVACE, ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ, JAK NA MANIPULÁTORA. VIDEA JSOU NA 5 MINUT A OBSAHUJÍ TIPY A DOPORUČENÍ Z PRAXE. KLIKNĚTE NA ODEBÍRAT A ŽÁDNÉ NOVÉ VIDEO VÁM NEUTEČE.



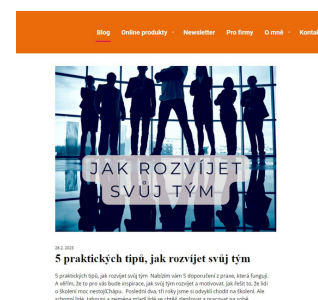
KNIHY

30 LET PRACUJI S LIDMI. JAKO MANAŽERKA, PSYCHOLOŽKA, KOUČKA A LEKTORKA. A SVÉ ZKUŠENOSTI, STEJNĚ JAKO PŘÍBĚHY KLIENTŮ, JSEM PŘETAVILA DO SVÝCH KNIH. KNIHY DÁVAJÍ ODPOVĚDI NA TO, CO VY ŘEŠÍTE VE SVÉ PRAXI. - JAK LÉPE KOMUNIKOVAT S DRUHÝMI, JAK VÉST LIDI V TÝMU, JAK VYJÍT SE SVÝM ŠÉFEM, JAK VYJEDNÁVAT O KLÍČOVÝCH VĚCECH, CO S NOVÝMI LIDMI, CO SE SEBOU, ABYCHOM MĚLI ÚSPĚCH A BYLI V POHODĚ. V PRÁCI I DOMA.



BLOG - DO PRÁCE I DO ŽIVOTA

JAK PRACOVAT S TÝMEM, JAK SE NESTRESOVAT NEBO JAK SI NAPLÁNOVAT PRÁCI PO DOVOLENÉ. PODÍVEJTE SE NA WWW.MISADANKOVA.COM, KAM PRAVIDELNĚ PŘIDÁVÁM PŘÍSPĚVKY.



BUĎME V KONTAKTU. NAJDETE MĚ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH POD JMÉNEM MÍŠA DAŇKOVÁ.



TĚŠÍM SE NA VÁS!

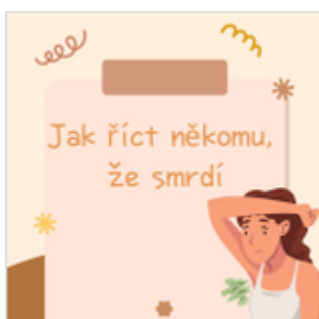
Podívejte se na video

Toto video je přímo o vás. O vašem talentu a o tom dělat v životě opravdu to, co chcete. Vím, že dnes to vypadá jako sci-fi - řídit svůj vlastní život. Ale my zkusíme udělat maximum, abychom prosadili sami sebe. Kdo jiný než my si zaslouží plnou energii a naši pozornost. Když se chceme posunout a chceme lepší židli, musíme si o ní říct.



Přečtěte si článek

Jak říct někomu, že smrdí? Velmi časté téma doma i v práci. Není lehké to říct, aby se druhý neurazil. Doporučuji to řešit individuálně, ale jasně, bez zbytečných tajností a náznaků. Sebrat odvahu a jít do toho napřímo. Co nefunguje, JAK to říct správně, KDO to má říct. Vše se dozvíte v článku.



Jak říct někomu, že smrdí

Na pracovišti se tím setkáváme relativně často a není lehké to říct, aby se druhý neurazil. Doporučuji to řešit individuálně, ale jasně, bez zbytečných...

misadankova.com Úspěch a pohoda s Míšou /

BUĎME V KONTAKTU. NAJDETE MĚ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH POD JMÉNEM MÍŠA DAŇKOVÁ.



TĚŠÍM SE NA VÁS!

Poznámky

Poznámky

Poznámky

Poznámky
