8 ZPŮSOBŮ, JAK ROZPOZNAT EMOCIONÁLNÍ MANIPULACI A OSVOBODIT SE OD NÍ

Lidé mají velmi silný sebestředný aspekt našeho bytí, nazvané ego. Pokud se nám naše ego vymkne kontrole, vzniká pak spousta problémů. Manipulace vždycky byla a taky bude oblíbeným nástrojem, díky kterému ego dostane to, co chce.
Taková manipulace může být jak na fyzické, tak i na emocionální úrovni. Když se naučíte manipulaci správně a hlavně včas rozpoznat, můžete si ušetřit hodně trápení. Tím, že budeme chránit sami sebe, budeme schopni se nadobro osvobodit od manipulace druhými a dát tak prostor právu svobodné vůle, které každý má.
Jakmile zbavíme naše vědomí strachu, který je manipulátory často vyvíjen, neumožníme jim oslabit naši mysl. Následuje detailní seznam znaků, podle kterých můžete najít právě takové lidi, kteří se snaží s ostatními manipulovat, a dozvíte se, jak se jim takticky bránit.

IDENTIFIKACE MANIPULACE

ŘEKNĚTE NĚCO, CO JE OTOČENO PROTI VÁM
Dotyčná osoba bude znít upřímně, aby skryla své pravé úmysly.
Například řekněte něco jako: „Jsem opravdu naštvaný, že jsi zapomněl na moje narozeniny."
Jejich odpověď: „Jak si můžeš myslet, že bych zapomněl na Tvoje narozeniny? To jsi mě opravdu ranil. Měl jsem Ti říct, čím si teď procházím, ale nechtěl jsem Ti přidělávat starosti. Máš pravdu, měl jsem dát všechny své problémy stranou (v tomto bodě začnou tlačit slzy, aby umocnili svůj výstup) a soustředit se pouze na Tvé narozeniny. Promiň."
Vaše intuice by Vám měla napovědět, že to není upřímné. Když zpozorujete tento scénář, nepřijměte jejich omluvu jako pravý záměr. Když tak totiž uděláte, budete zmanipulováni! Pokud necítíte, že to je opravdové, pak to tak skutečně není. Nedovolte jiným, aby Vás citově vydírali, protože jakmile jednou povolíte, manipulátor bude vědět, jak na Vás.

MANIPULÁTOR SE PREZENTUJE JAKO NÁPOMOCNÝ

Manipulující lidé často hrají roli někoho, kdo je neustále ochoten s čímkoli pomoci, i když je o to nepožádáte. Snaha pomoci může vypadat hezky, ale mějte na paměti, že to je pouze jejich taktický záměr. Poznáte je tak, že pak budou dávat dost najevo (bude to samé „achich ouvej"), jak moc je vlastně Vám nabídnutá pomoc otravuje.
Vy si toho samozřejmě všimnete a řeknete jim, že pokud nechtějí pomoci, nemusí. Oni opět prokáží neuvěřitelnou vůli Vám pomoci a Vy pak budete vypadat jako blázen. Abyste této „pomoci" předešli, ignorujte jejich náznaky, že jim to ve skutečnosti vadí, anebo je rovnou konfrontujte a dejte jim ultimátum (samozřejmě civilizovaně).

NĚCO ŘEKNOU, ALE PAK VÁM NAMLUVÍ, ŽE TO NIKDY NEŘEKLI

Tuto manipulační taktiku můžete vidět ve všech sférách společenského života, nejrozšířenější je asi v politice. Pokud se konstantně cítíte, jako že něco není v pořádku s Vaší pamětí, protože Vy si pamatujete jednu věc a manipulátor druhou, mějte se na pozoru. Ti, kdo toto umění manipulace ovládají, jsou experti na ospravedlňování svého jednání, otáčení věcí proti Vám a racionalizování situace.
Je to, jako by odpromovali na Univerzitě lhaní, protože i tu nejsměšnější lež podají velmi důvěryhodně. Můžou zajít až tak daleko, že začnete zpochybňovat svou vlastní paměť a rozum. Abyste mohli bojovat s takovými lidmi, je dobré si zaznamenávat, co kdy řekli, neboť to je jediný důkaz, který proti nim máte.

SHAZUJÍ NA VÁS VINU

Emocionální manipulátoři jsou výborní ve shazování viny na druhé. Mají tu schopnost Vás učinit cítit se provinile, že moc mluvíte, anebo nemluvíte, že ukazuje příliš mnoho, nebo příliš málo emocí, nebo že se moc staráte, či vůbec nestaráte. Neexistují žádné mantinely, za které by tito lidé nešli. Dělají to, aby uspokojili sami sebe.
Kombinace viny a soucitu je totiž silnou zbraní, jak s ostatními manipulovat.
Tihle lidé rovněž výborně hrají roli oběti. Donutí Vás, abyste se o něco starali, a pak Vám řeknou, že to po Vás vlastně vůbec nechtěli. Málokdy dělají špinavou práci. Ujasněte si to, že Vy ji za ně dělat nebudete a řekněte: „Jsem přesvědčený, že to s přehledem zvládneš udělat sám."

JSOU NEPŘÍMÍ

Svým pasivně-agresivním způsobem dokáží jednat nepřímo. Do téhle kategorie patří mluvení za Vašimi zády, říkání jiným, aby Vám řekli, co by oni nikdy neřekli, dávání Vám najevo, že nejsou spokojení. Řeknou Vám, co chcete slyšet, ale potom udělají pravý opak.
Ukažme si to opět na příkladu: „Samozřejmě miláčku, pokud chceš jít znovu studovat, jdi, vždycky Tě budu
podporovat." Při dokončování Vašeho projektu či studiu si však zapne TV na maximum, a zatímco Vaše děti (pokud nějaké máte) nebo Váš domácí mazlíček potřebují pozornost a péči, sedí rozvalený na gauči a prázdně na Vás kouká. Pokud jim něco řeknete, odpoví něco jako: „No nemůžeš očekávat, že se celý svět zastaví jenom proto, že máš zkoušku? "Je těžké se s takovým druhem manipulace vypořádat. Jediným možným řešením je takového člověka odebrat ze svého života.

VŽDY SE MAJÍ HŮŘE NEŽ VY

Tato taktika je celkem jasná. Nehledě na to, jaký problém právě prožíváte, manipulátor je na tom vždycky hůř. Pozornost na Vaše problémy vždycky obrací na ty své (které obvykle nejsou tak hrozné, jak říkají). Pokud budete cítit, že nejsou opravdové a že se pouze snaží změnit téma konverzace zpátky na sebe, aby ukojili své ego, „dorazí" Vás svými zraněnými city a nazvou Vás sobeckým. Ano, Vás nazvou sobeckým, i když to bude pravý opak. Je těžké s takovým lidmi bojovat, takže věřte své intuici a odejděte od nich.

JSOU SCHOPNI ZAZDÍT POZITIVNÍ ENERGII OSTATNÍCH

Každý ovlivňujeme každého a tahle skutečnost nás může jak obohatit, tak i ranit. Pokud je emocionální manipulátor v místnosti s lidmi, kteří se cítí spokojeně a pozitivně, snižuje úroveň jejich pozitivní energie a negativně tak ostatní ovlivňuje. Pokud je naštvaný nebo smutný, ostatní to tak po chvíli budou cítit taky. Instinktivně jim budete chtít pomoci a snažit se, aby se cítili lépe. Pokud se ale budete v blízkosti takových lidí déle zdržovat, začnete se cítit vyčerpaní z toho, jak jim budete chtít zlepšit náladu, a za chvíli bude Vaše emoční spektrum úplně vyhořelé.

NEMAJÍ ŽÁDNÝ SMYSL PRO ZODPOVĚDNOST

Jednoduše neberou zodpovědnost za svoje činy. Vždycky pouze krouží kolem nějaké situace a čekají, co ostatní udělají. Poznáte je tak, že se pokusí o bližší vztah tím, že budou sdílet takové informace, které Vás donutí, aby jich Vám bylo líto.
Nejdříve si můžete myslet, že takový člověk je velmi citlivý a emočně otevřený, možná i trochu zranitelný, ale to je přesně to, co chtějí, abyste si mysleli. Jejich ego sahá do takových výšin, že prakticky ani neví, co to „ být zranitelný" znamená. Nejlepším způsobem jak se jim vyhnout je co nejrychleji rozpoznat a nedat jim k dispozici publikum, které tolik chtějí.