

BEZ SEBEVÁŠDOMĚ, BEZ VLASTNĚ VÁŽLE

Pondělí, 25 března 2019

Některé věci si nechají hodně lábit, okolí těmto kajrů známluvy, pro neodejdou, a vztájinou se doopravdy po odchodu nebude je třeba horšit, a pokud jsou finanční zajištění na svém muži (např. jsou na mateřské, nebo dobu nezaměstnanosti), pak se o finance hodně bojí a to i z toho důvodu, že kdyby nebudou mít dostatečně peněz, pak jim jde o důvěru. Někdy však to, že je žijí s člověkem, který jimi manipuluje, ani nevidí... Nepoznají. A pak už je

že si s manipulátorem vztájinou nedojde hned.

Zdánlivě totiž není nic špatného, to jenom vy jste hrozně krávi. A on je skvělý ať se vdycky vím dlekladně vysvětlovat, co jste udělala blbě tentokrát, a odpustě vím. Můžete nekonkrétně pocít, že takhle by to být nemělo, ale vátě, že je to celá vaše chyba.

Hodně z těch, kterým jejich blbě-zkřivené člověk dělá modřiny na duši, se chovají podobně jako oběti tzv. klasické domácího násilí. Několik z nich si hned na začátku uvědomí, co se děje, a odejdou. Ty ostatně zakřívají make-upem stopy po fackách, trvají na tom, že se spadly na schodech, a hlavně samy sebe přeskandávají o tom, že je vjechno úplně v pořádku. Facku ale můžete spočítat.

Stejně tak se dá popsat známými slovy, co přeměňuje se děje: že si s agresivním, frustrovaným člověkem, který si na vás vybírá vztek. To, co s vašimi psychikou dělá manipulátor, se pojmenovává mnohem hůř. Já to teď zkusím, i když vám, že můžete přivítat těto: že ty jsi teda byla hloupá. Je to tak, byla jsem. Manipulátor naučí partnera, aby o sobě neustále pochyboval. Když vím někdo, komu hodně dáváte, vysvětlovat, že si něco myslíte a děláte špatně, nejspíše mu uvědomíte a svoji chybu zkusíte změnit.

Způsob vazby není sama o sobě zlá věc. Ovšem manipulátor ji zneužívá a tím těmi způsoby. Zasahuje do vašeho integrity, do toho, kdo jste a co jste za člověka. Můžete umět tak podkopnout sebevědomí jako když uvědomíte tomu, že jste v něm špatně člověk. Ke kritice nepřidáte žádné pomoci se změnou, podporu v tom, abyste se mohli zlepšit.

Manipulátor prostě jenom sekne drápkem a nechá vás vykoupat se v pochybnostech sami o sobě. Drobné korekce opakuje tak často, až vás přeskandává, že nestojíte za nic. To je ta nejsilnější zbraň manipulátora: vaše důvěra, kterou k němu máte, a s tím související nedostatek kritického uvažování o tom, co vím káží.

Když jsme spolu zašli bydlet, jako jednu z prvních věcí mi řekl manipulátor, že vysvětluje, že je úplně špatně, když je mi nepřátelským potkávám se s mnoha novými lidmi. Je to vlastně drobnost, a kdyby šlo jenom o to a pomohl mi se mezi lidmi cítit lépe, bylo by to úplně v pořádku. Problém byl v tom, že ostrými slovy kritizoval soušeji moje osobnosti a postupně mi vtloukl

do hlavy, $\frac{3}{4}$ e kv $\bar{A}$ li tomu prost $\bar{A}$ nejsem dost dobr $\bar{A}$ j. Na takov $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$ ch drobnostech to $\bar{A}$ asto za $\bar{A}$ $\bar{A}$ -n $\bar{A}$ j. Jsou tak nen $\bar{A}$ jpadn $\bar{A}$ a samy o sob $\bar{A}$ t $\bar{A}$ m $\bar{A}$ $\bar{A}$ TM ne $\bar{A}$ jkodn $\bar{A}$, $\frac{3}{4}$ e si ani vy, ani okol $\bar{A}$ - nemus $\bar{A}$ - dlouhou dobu v $\bar{A}$ jimnout, jak $\bar{A}$ jpatn $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$ vliv maj $\bar{A}$ -, kdy $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ se nahromad $\bar{A}$ -.

M $\bar{A}$ $\bar{J}$ manipul $\bar{A}$ jtor to m $\bar{A}$ l hodn $\bar{A}$ jednoduch $\bar{A}$: odst $\bar{A}$ hovala jsem se za n $\bar{A}$ -m do jin $\bar{A}$ ho m $\bar{A}$ sta, nem $\bar{A}$ la jsem tam kamar $\bar{A}$ idy a vztahy s rodinou nebyly moc dobr $\bar{A}$ u $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ p $\bar{A}$ TMedt $\bar{A}$ -m. D $\bar{A}$ -ky tomu jeho slova nikdo nevyrovn $\bar{A}$ val. A drobn $\bar{A}$ j kritika n $\bar{A}$ jzor $\bar{A}$ $\bar{J}$, zvyk $\bar{A}$ $\bar{J}$ a chov $\bar{A}$ jn $\bar{A}$ - se opakovala, a $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ stokr $\bar{A}$ j $\bar{J}$ nic umo $\bar{A}$ TMilo osla.

Kdy $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ u $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ jsem o sob $\bar{A}$ pochybovala skoro ve v $\bar{A}$ jem, $\bar{a}$ $\bar{e}$ žna $\bar{A}$ j $\bar{A}$ st $\bar{A}$ - $\bar{a}$ $\bar{e}$ mi vysv $\bar{A}$ tlil, $\frac{3}{4}$ e i kdy $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ jsem $\bar{A}$ opl $\bar{A}$ n $\bar{A}$ rozsypan $\bar{A}$ j, on to se mnou n $\bar{A}$ jak zvl $\bar{A}$ idne, a za to jsem mu byla vd $\bar{A}$ $\bar{A}$ -n $\bar{A}$ j. Jak byl hodn $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$!

Manipul $\bar{A}$ jtor nesnese kritiku m $\bar{A}$ - $\bar{A}$ TMenou na n $\bar{A}$ j Um $\bar{A}$ - sice uk $\bar{A}$ jzat na chyby, kter $\bar{A}$ ti druz $\bar{A}$ - ani nemaj $\bar{A}$ -, ale s $\bar{A}$ j $\bar{J}$ u sebe o $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ $\bar{A}$ dn $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$ ch nev $\bar{A}$ -. Za ty $\bar{A}$ jpatn $\bar{A}$ v $\bar{A}$ ci, co se mu d $\bar{A}$ j $\bar{A}$ -, toti $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ m $\bar{A}$ $\bar{J}$ $\bar{A}$ ou ostatn $\bar{A}$ -.

Manipul $\bar{A}$ jtor to um $\bar{A}$ - $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ iv $\bar{A}$ popsát a dob $\bar{A}$ TMe vysv $\bar{A}$ tlit, tak $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e mu n $\bar{A}$ jakou dobu (j $\bar{A}$ j t $\bar{A}$ TMeba docela dlouho) v $\bar{A}$ $\bar{A}$ TM $\bar{A}$ -te, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e za probl $\bar{A}$ my v pr $\bar{A}$ jci m $\bar{A}$ $\bar{J}$ $\bar{A}$ ou kolegov $\bar{A}$, od zkou $\bar{A}$ jky vylet $\bar{A}$ l, proto $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e vyu $\bar{A}$ uj $\bar{A}$ -c $\bar{A}$ - si na n $\bar{A}$ j zasedl, a kamar $\bar{A}$ jdi ho nepozvali na grilova $\bar{A}$ ku, proto $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e ho p $\bar{A}$ TMed nimi n $\bar{A}$ kdo pomlouv $\bar{A}$ j.

Jenom $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e ono je to stejn $\bar{A}$ i ve vztahu. Pokud v n $\bar{A}$ m n $\bar{A}$ co nefunguje, manipul $\bar{A}$ jtor um $\bar{A}$ - pojmenovat vin $\bar{A}$ -ka: je to partner. H $\bar{A}$ j $\bar{A}$ ek je v tom, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e v $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ dycky.

Pravda je, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e m $\bar{A}$ $\bar{J}$ manipul $\bar{A}$ jtor se mi jednou omluvil $\bar{a}$ $\bar{e}$ “ kdy $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ jsem se s n $\bar{A}$ -m cht $\bar{A}$ la rozej $\bar{A}$ -t, proto $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e jsem p $\bar{A}$ TMi $\bar{A}$ la na jednu jeho af $\bar{A}$ rkou. Omlouval se tak dlouho, a $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ jsem k $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$ vla, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e to je $\bar{A}$ it $\bar{A}$ zkus $\bar{A}$ -me. Pozd $\bar{A}$ j $\bar{J}$ mi vysv $\bar{A}$ tlil, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e mi byl nev $\bar{A}$ rn $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$, proto $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e i nerv $\bar{A}$ zn $\bar{A}$ - z toho, jak si nejsem jist $\bar{A}$ j na $\bar{A}$ j $\bar{A}$ - pl $\bar{A}$ jnovanou svatbou. Norm $\bar{A}$ jln $\bar{A}$ - by bylo za $\bar{A}$ ukat si na $\bar{A}$ elo a sbalit mu kufry. Jenom $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e kdy $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ po letech podsek $\bar{A}$ jv $\bar{A}$ jn $\bar{A}$ - sebev $\bar{A}$ dom $\bar{A}$ - v $\bar{A}$ $\bar{A}$ TM $\bar{A}$ -te, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e ty $\bar{A}$ jpatn $\bar{A}$ v $\bar{A}$ ci jsou va $\bar{A}$ ie chyba, d $\bar{A}$ jv $\bar{A}$ j v $\bar{A}$ j $\bar{J}$ takov $\bar{A}$ vysv $\bar{A}$ tlen $\bar{A}$ - naprost $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$ smysl.

Manipul $\bar{A}$ jtor dok $\bar{A}$ j $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e pop $\bar{A}$ -rat snad i to, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e sv $\bar{A}$ -t $\bar{A}$ - slunce, pokud pot $\bar{A}$ TMebuje. Sebev $\bar{A}$ dom $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$, nez $\bar{A}$ jvisl $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$ $\bar{A}$ lov $\bar{A}$ k mu na to $\bar{A}$ TMekne: $\bar{a}$ $\bar{e}$ žTy jsi v $\bar{A}$ $\bar{J}$, slun $\bar{A}$ - $\bar{A}$ ko sv $\bar{A}$ -t $\bar{A}$ -, m $\bar{A}$ j se. $\bar{a}$ $\bar{e}$ ž Zdecimovan $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$ manipul $\bar{A}$ jtor v partner se omluv $\bar{A}$ -, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e kv $\bar{A}$ li n $\bar{A}$ mu v $\bar{A}$ j $\bar{A}$ 4n $\bar{A}$ nesv $\bar{A}$ -t $\bar{A}$ -.

Tak $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e tady m $\bar{A}$ jme vztah dvou lid $\bar{A}$ -. jeden v $\bar{A}$ $\bar{A}$ TM $\bar{A}$ -, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e je v $\bar{A}$ jechno jeho chyba, a druh $\bar{A}$ $\frac{1}{2}$, $\bar{A}$ $\frac{3}{4}$ e jeho chyba nen $\bar{A}$ - nic.

Manipul $\bar{A}$ jtor tla $\bar{A}$ • $\bar{A}$ - partnera do v $\bar{A}$ c $\bar{A}$ -, kter $\bar{A}$ chce on.

To, co jsem v $\bar{A}$ j $\bar{J}$ popsala, je z $\bar{A}$ jklad k tomu, aby mohla

přijít-ta účelově manipulace“ tedy vždy někdo dostane do situace, která vyhovuje jemu, ne vám. Zblbl partner už je v tu chvíli loutka, která jí v přesvědčení, že jeho manipulátor to s ním myslí dobře a že její vlastní zájor je její patná.

To je jeden způsob: manipulátor loutce vysvětlí, co si má myslet. Například: M (manipulátor): Je ti skoro těhotná. Máš být dítě. L (loutka): Vážím, já nevím, jestli se na to cítím! M: Máš být. L: Kdyby já? M: Máš být.

Druhý způsob je méně nebo více racionální. Manipulátor umí vyvolat lást nebo pocit viny. Situaci loutka napraví tak, že udělá to, co manipulátor nemusí ani říkat. Stačí naznačit.

Například: L: Přijel jsi až nad řekou. Býla jsem se o tebe. M: Já nechci chodit domů. L: Co se děje? M: Nedávám mi to smysl. Nemám dítě, nevím, proč bych měl chodit domů. Pociť zodpovědnosti za to, že je mu zle“ to je perfektní technika. Loutka se pak totiž sama 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 společný zájem.

Manipulátor nechce, aby se jeho loutka vzpamatovala. Mistrovská kousek bylo přesvědčit mě, že jsem psychicky nemocná“ dala z důvodů, proč jsem o sobě pochybovala. Poslal mě k psychologovi, a když jsem se začala pomalu sbírat, prohlásil, že jsem po těch sezeních nějak divná a že bych tam měla přestat chodit.

Přestala jsem, protože jsem mu věřila, že ze mě psycholog dělá nějakou vědu a že mě ztuhne moji nevyrovnanost raději zvládne sám.

Žij se, že manipulátor vždy od vás zneodpovědí a od rodiny. Je to pravda.

Dodněka si nejsem jistá, jestli to byl váš domů kalkul, nebo nějaký manipulátorský reflex, ale s jeho účinností trvalo několik let, než jsem si našla jiný kamarád než ty jeho (který mi pečlivě 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 zlých čarodějnic. Kolegové v novém práci se mnou sice moc nevěřili vztah, ale brali mě takovou, jaká jsem, a naučili mě znova si věřit. A v tu chvíli jsem přestala křivčit na to, co doma tvrdil můj tehdy už manžel.

Začalo peklo, hádky, nátlak, obviňování - máš chnovných kamarádů, kteří na mě mají špatný vliv. Dokonce padl i zjevný vřad se s nimi, ale tomu už jsem v tu chvíli měla morálku se zasmát.

Pokud váš manipulátor dostane do vleku těm, kteří vám rozsype sebevdomá, pak nejlepší obrana (nebo prevence) je sebevdomá - zřkat. Najednou na vás nemá, protože už se manipulovat nenecháte.

Dostat se ze vztahu s manipulátorem není jednoduché.

Náš poslední rozchod (tehdy už rozvod) byl jako absurdní divadlo.

Ve zkratce nějak takhle: Já: Chci se rozvést. On: Nechceš. Já: Chci. Došlo mi, že každá chce být jinde a jinak. On: Ale ne. Chceme to pěkce oba stejně. Já: Pěsvedá uje mě, že to chci stejně jako ty. Ale podvej se, chci to jinak s dětmi, s penězi i s mstem, kde žijeme. On: To není pravda. Chceš stejně vci jako já. Já: Vě- co, to nevě. Prostě se chci rozvést. On: Nechceš.

Pamatujete, jak jsem na začátku změnila, že jsem se chtěla zaměnit ve vztahu, ze kterého bych chtěla ven, ale on mě vždycky ukecal?

V prvních letech fungoval argument „Kam bys chodila, vždyť ty budeš mě s každým problémem. Já tě aspoň znám a jsem ochotná s tebou vydržet, i když jsi takový!“

Později už stačilo jenom: „Mělo se snažit.“

Manipulátor se svých loutek vzdává neradi a používá - cokoli, co by mohlo fungovat. Těba přestěruje - nemoci (vyvolá pocit viny, že byste odešli od někoho, kdo je na tom tak zle, zvlášť když onemocní kvůli vám!), překroucené rozhodovací situace (máte problém kvůli vám, ale on vám chce dát je - janci) nebo důrky, sliby a velké gesta (byli byste hloupí - opustit někoho tak „asné“).

Po jednom z pokusů o rozchod mě manipulátor těže onemocněl, pak mě pozval na dovolenou a tam mě velkolepě požádal o ruku. Jak z trapného filmu.

Odejít od manipulátora vyžaduje hodně psychické síly (tě, kterou vám neustále bere) a pravděpodobně i obětovost - mnoha věcí.

Jsem si jistá, že kdybychom měli děti, držel by mi nář pod krkem, že mi je sebere, pokud odejdu.

Je na vás, jestli jeho vřad k vám uvěříte, nebo se jim

dokážete bránit. Snadno to není.

Procházejte-li náš systém podobně, naprosto upřímě mně přejí mnoho sil a ten boj je váš.

Od svojí psychiky jsem pochopila, že se s manipulátorem dá i vyjít, pokud dokážete každou manipulaci otáčet. Ale i na to se musíte nejdříve v příměstí 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 našem takovém se topí někdo, koho znáte, zkuste mu pomoci najít 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 číst: „Dost.“

A jedině, s naším mu opravdu můžeme pomoci, je tu sáhlu najít.

Znaky
manipulátora:

• Hledá chyby
na druhých a přemlouvá je, aby se změnili podle toho, co má ká on.

• Nevidí chyby
u sebe a upřímě mně tomu, že za to špatně někdo jiný.

• Popírá
zřejmá fakta, pokud nesouhlasí s jeho viděním světa.

• V ostatních
často vyvolává pocit viny.

• Vyčítá
lidem, pokud změna není.

• Svoji loutku
odděluje od kamarádů a/nebo rodiny; v zásadě od kohokoli, kdo já pomáhá běžně sebevědomí, a tím pádem na manipulátorovi nezávisí.

• Z jeho
chování můžeme nepopsatelně pocít, že je to špatně.

• Ale dozvíte
se, že si to buď nemůžete myslet, nebo že je to chyba buď vaše, nebo někoho dalšího.

• Umí se
zkrátka bit do ruky, slovy a gesty, ale jenom pokud z toho má užitek.

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

ANDREA