

## Psychická manipulácia naša každodenná

Psychická manipulácia je súčasťou nášho života – manipulujú médiá, reklama, politici a už si to ani neuvedomujeme. Tým sa však znižuje naša citlivosť a ostražitosť voči manipulatívne správaniu. Bežná komunikácia v zdravých a zreých vzťahoch s inými ľuďmi je určovaná nepísanými pravidlami, ktoré nás vedú k tomu, že v princípe úprimne prejavujeme city a hovoríme pravdu, a to isté očakávame od ostatných.

**Psychická manipulácia** je však neprimerané (vedomé aj nevedomé) správanie vo forme slov aj činov, ktorými sa porušujú tieto pravidlá a narúšajú dôstojnosť a slobodu človeka aj jeho fyzickú i psychickú integritu **bez jeho vedomia a súhlasu**.

Pôsobenie psychickej manipulácie sa deje na podvedomej úrovni a môže jej podľahnúť každý z nás aj v priebehu krátkeho času – nikto z nás nie je voči nej imúnny. Málokto o tom vie, a preto máme tendenciu hľadať v človeku, ktorý manipulácii podľahol jeho vlastnú slabosť a zlyhanie. Naše presvedčenie o vlastnej nezraniteľnosti sa prejavuje tvrdením: „Mne sa to nemôže stať.“ Bohužiaľ môže. Práve aj vám, pretože sa prejavuje sa tisícmi spôsobov a rôznymi formami – od pasívneho psychického nátlaku až po psychické týranie.

**Pasívny psychický nátlak** vytvára napríklad úprava prostredia supermarketov a nákupných centier. Presne namierené emocionálne podnety, zamerané na všetky naše zmysly, menia naše jednanie na fyzickej úrovni čím strácame nad sebou vedomú kontrolu. Neveríte?

Všimli ste si, že v nákupných centrách nie sú hodiny, málo okien, vždy umelé osvetlenie? Že tam púšťajú hudbu určitejšieho hlasitosti a štýlu? Že v spleti chodieb sa ťažko orientuje? Že výstupové miesta sú veľmi obmedzené? Cítíme príjemnú osviežujúcu vôňu, hľadáme, blúdime – ideme kúpiť len chleba a musíme prejsť celou nákupnou plochou. Vyjdeme von a prekvapene zistíme, že medzitým sa zotmelilo, prešli 2 hodiny a minuli sme oveľa viac peňazí ako sme mali v úmysle. Stratili sme pojem o čase aj vonkajšej realite.

Tento stav má aj svoj odborný názov – **Gruenov transfer** podľa zakladateľa nákupných centier. Vystihuje chvíľu, v ktorej sa človek pod vplyvom premyslene usporiadaného prostredia po určitom čase mení na impulzívneho kupca. Zaujímavý film Český sen dokumentuje takýto vplyv a nastavuje zrkadlo našej ovplyvniteľnosti psychickou manipuláciou.

Jedinou obranou voči pasívnemu psychickému nátlaku je uvedomiť si tieto súvislosti, zastaviť sa a zamyslieť nad tým, či je zmysluplné to, čo práve robíme a či sme sa pre to naozaj sami a slobodne rozhodli.

S psychickou manipuláciou sa stretávame aj vo vzťahoch v rodine, v škole, v práci a možno manipulujeme iných aj my sami a ani si to neuvedomujeme. Pokiaľ ste čítali knihy s presnými návodmi na sebaapresadenie a úspech (napr. Dale Carnegie) napadlo vás, že priamo nabádajú ku veľmi sofistikovanému **aktívnemu psychickému nátlaku**? Ved' čo iného je to, že sa učíte svojim správaním **ovládať ľudí bez ich vedomia** a tak ich priviesť k tomu, aby sa zmenili a mali vás radi bez úprimných hlbších citov a vzťahov.

Občas sa uchýľujeme k psychickej manipulácii všetci. Človek sa niekedy, povedzme v zlosti, správa manipulatívne – vyhráza sa, odíde bez vysvetlenia. Po takomto záchvate ho však „hryzie“ svedomie, snaží sa ospravedlniť, vysvetliť, alebo zmeniť nevhodné správanie.

U **manipulátora** je to však inak. Ten manipuluje neustále a zneužíva ľudí na dosiahnutie svojich cieľov všetkými možnými spôsobmi bez ohľadu na morálku a mravnosť. Je teda rozdiel niečo **občas urobiť** a skutočne **byť niečím** ako charakteristika osobnosti. Manipulátor psychicky manipuluje, až týra, svoju obeť, ktorá stráca vlastnú dôstojnosť, slobodu

a identitu. Základnou črtou psychickej tyranie je totálna absencia úprimného rozhovoru. V populácii je zastúpenie takýchto manipulátorov asi 2-3%. Štatisticky by sa teda takmer každý z nás mal s manipulátorom vo svojom živote stretnúť. Stretli ste sa? Skúste si spomenúť.

Ak ste badali opakovane u niekoho v rozhovoroch tieto prejavy: *počúva s nechutou – nápadné povzdychy, opovrhlivé úškrny, veľavravné náznaky, nenávistné pohľady, vyhýbavé pohľady, náhle začína hovoriť o inom, hovorí hlasnejšie alebo tichšie ako ostatní, drží sa v ústraní alebo vehementne presadzuje, vyhľadáva také miesto, aby ho ostatní vnímali ako ústrednú osobu (v čele stolu, v najväčšom kresle) – mali by ste spozornieť, lebo práve toto sú prejavy psychickej manipulácie.*

Hľadajte u dotyčného ďalšie vedomé či nevedomé prejavy manipulácie: *prehnané priateľské alebo výhražné gestá – búchanie do stola, prst namierený na niekoho, predstiera, že sa ho nič netýka, nedáva najavo city, potláča gestá – zalamuje prstami, odkašliava, sťahuje žuvacie svaly, odkladá stretnutia, bez vysvetlenia nepríde, často chodí neskoro ...Našli ste? Tak pozor!*

Ak ešte vypozerujete aj v reči niektoré z týchto prejavov: *nejednoznačné vyjadrovanie, neposkytuje všetky informácie naraz, hovorí v neúplných vetách, nedopovie myšlienku, používa mnohознаčné alebo samé cudzie slová, vyžaduje predbežné sľuby ale sám sa sľubom vyhýba, neodpovedá na otázky alebo odpovedá protiotázkou, argumentuje polopravdami, uchýľuje sa ku tzv. dvojitej väzbe (vysiela súčasne dve správy, ktoré si navzájom odporujú – napríklad slovami s niečím súhlasí ale súčasne nesúhlasne krúti hlavou, hovorí s hnevom v hlase ale súčasne sa usmieva) – tak máte s vysokou pravdepodobnosťou dočinenia s manipulátorom!*

Dlhodobý kontakt s manipulátorom a psychická manipulácia je silný stresor. Čím je kontakt častejší, tým sú prejavy stresu silnejšie. Spôsobuje zdravotné problémy: poruchy spánku, ťažkosti s trávením, zvýšenie svalového napätia, vysoký krvný tlak, žalúdočné vredy. Vyvoláva aj psychické problémy: depresie, strach, úzkosť, zníženie sebavedomia a sebaúcty, narušené medziľudské vzťahy, pasivitu a neschopnosť spontánne prežívať svoj život.

Okrem toho zasahuje aj celú komunitu, pretože jedným z prvých signálov, že nami systematicky niekto manipuluje je narušenie vzájomných vzťahov v rodine, v triede, na pracovisku. Nastáva rozdeľovanie ľudí do skupiniek, podozrievanie, nesúdržnosť, precitlivelé vnímanie konfliktov a rozoštvávanie ľudí.

Pocit základnej istoty a bezpečia nám zabezpečuje súkromie a rodina. Psychická manipulácia v rodine môže vyústiť do pocitu absolútneho zúfalstva a bezmocnosti obeť. Z práce môžete dať výpoveď, školu môžete zmeniť ale z rodiny je únik veľmi ťažký a pre dieťa doslova nemožný. Práve preto je psychické utrpenie v rodine zadefinované v zákone ako trestný čin týrania blízkej a zverenej osoby so sadzbou 2 – 10 rokov. Ovšem vieme, že kde nie je žalobca, nemôže prísť ani sudca.

Manipulatívne správanie na pracovisku sa označuje ako **mobbing** (od slova to mob – napadnúť, prepadnúť, vrhať sa) a je jednou z hlavných príčin znižovania pracovného výkonu, práceneschopnosti a zhoršenia pracovnej atmosféry. Ide o nenápadné správanie (neodzdravenie, nevnímanie jeho prítomnosti, nevšímať si jeho poznámky, vyhýbať sa kontaktu, veľavravné narážky, ironické poznámky, ap.) s cieľom človeka v tichosti vylúčiť z kolektívu. Takáto **skrytá agresivita** nedáva obeť možnosť na sebaobranu – ako niekomu dokážete, že robí veľavravné náznaky? Veľmi často sa to deje s tichým súhlasom ostatných v kolektíve. Mlčky sledujú manipulatívne správanie voči obeť ako očití svedkovia, čím sa vlastne stávajú vo svojej pasivite aktívnymi účastníkmi.

Prvým krokom k obrane je rozlíšenie manipulatívneho správania ihneď v jeho počiatkoch a okamžitý aktívny protimanipulatívny postoj a správanie.

Napríklad: ak manipulátor odpovedá otázkou žiadajte dôsledne odpoveď na pôvodnú otázku, kľudne sa mu dívajte priamo do očí a trvajte na spresnení nejednoznačného vyjadrenia otázkami typu: Kde? Kto? Ako? Preformulujte zreteľne pred všetkými, na čom ste sa dohodli a nechajte si správnosť od manipulátora slovne potvrdiť. Dajte mu vecne spätnú väzbu, pretože si svoje chyby nemusí uvedomovať. Uvedomte si, že vy nemáte žiadnu vinu na tom, že vás manipulátor manipuluje.

Neočakávajte že sa manipulátor spamätá, ani sa nesnažte zmeniť manipulátorovu osobnosť, pretože premeny manipulatívnych osobností sú veľmi ťažké aj po absolvovaní dlhodobej psychoterapie. Pokiaľ ste svedkom psychickej manipulácie nezostaňte pasívni. A neustále sa opakujúce psychické týranie u susedov oznámte na políciu.

Nájdite v sebe odvahu povedať nahlas: toto je manipulácia, pozbierajte silu na odolanie manipulátorovi a získajte podporu ostatných vo svojom úsilí – chráňte svoju slobodu a dôstojnosť.

### **Pokiaľ vás téma zaujala prečítajte si niečo z odporúčanej literatúry:**

- Abgral Jean Marie: Mechanizmus sekt. UK Karolinum, Praha 2000.
- Berne Eric: Jak si lidé hrají. Dialog, Liberec 1992
- Brown Derren: Magie a manipulace mysli. Argo, Praha 2007.
- Edmuller Andreas – Wilhelm Thomas: Nenechte sebou manipulovat. Grada Publishing, Praha 2003
- Hassan Steven: Jak čelit psychické manipulaci zhoubných kultů. Nakladatelství T. Janečka, Brno 1995.
- Hirigoyen Marie- France: Psychické násilí v rodině a v zaměstnání. Acad., Praha 2002.
- Hirigoyenová Marie-France: Psychické týranie. Sofa, Bratislava 2001
- Huberová Brigitte: Psychický teror na pracovišti. Neografia, Martin 1995.
- Nazare – Aga Isabelle: Nenechte sebou manipulovat. Portál, Praha 1999
- Novák Tomáš: Psychická sebeobrana. Grada Publishing, Praha 2001.
- Novotný Petr: Kdo s námi manipuluje. Dialog, Liberec 2005.
- Rushkoff Douglas: Manipulativní nátlak. Konfrontace, Hradec Králové 2000.
- Šebej František: O plameni a nočných motýľoch. Kaligram, Bratislava 1996
- Taylorová Kathleen: Brain Washing – Manipulace s myšlením. Lid. noviny, Praha 2006.
- Toscani Oliviero: Reklama je navoněná zdechlina. Slovart, Praha 1996.
- Zimbardo Philip G.: Moc a zlo. MORAVIAPRESS, Praha 2005.

*Mgr. Ivana Škodová,  
predsedkyňa o.z. INTEGRA – Centrum prevencie v oblasti siekt, máj 2009.*