

# MANIPULACE



Manipulace je všudepřítomná součást lidských interakcí, jak v osobním, tak i profesním životě. Jedná se o taktiku, kterou občas používá každý z nás, ať už vědomě, nebo nevědomě k ovlivňování ostatních. Manipulace obsahuje využívání psychologických efektů a cílené vzbuzování konkrétních emocí a pocitů pro dosahování svého.



## JAK POZNÁM MANIPULÁTORA?

Těžko. Jeho konkrétní definice neexistuje. Může být sympatický, vzdělaný, nespěšný, altruistický nebo diktátorský. Manipulátoři se nebojí využívat znalosti slabých stránek druhých, mají tendenci vytvářet u druhých pocit viny, odpovědnost mohou přenášet ze sebe na druhé a v počátcích jednají často tak, aby si získali u druhých sympatie. Rozpoznat tedy, že s námi někdo manipuluje, nemusí být úplně jednoduché, zejména v počátcích.



## JAKÉ JSOU DŮSLEDKY MANIPULACE PRO OBĚŤ?

Jsou různorodé, mají negativní charakter. Mohou se projevovat jak v psychické, tak i fyzické rovině. Patří sem například:

- narušení sebevědomí a sebeúcty (pochybnosti o svých vlastních schopnostech, pocity bezcennosti)
- ztráta osobní identity (přizpůsobování se, nedostatek vlastních zájmů, zanedbávání vlastních potřeb...)
- poškození důvěry (v rodině, v partnerských vztazích, na pracovišti)



## JAK MANIPULACI PŘEDCHÁZET A BRÁNIT SE?

- **vědomostmi o manipulaci** (např. pokud budete znát techniky manipulace, budete schopni rozpoznat, kdy se ve vás někdo snaží vzbudit pocit viny nebo strach, aby dosáhl svých cílů)
- **komunikací** (např. během jednání se zaměstnavatelem jasně vyjádřete, že si ceníte svého volného času a budete pracovat v rámci svých pracovních povinností)
- **kritickým myšlením** (např. když si přečtete informace na sociálních sítích, vyhledávejte k tématu další informace, které doplní celkový obraz)
- **podporou sebevědomí** (např. práce na vašem sebevědomí vede k tomu, že budete snáze odolávat pokusům manipulátora podkopat vaši sebedůvěru)
- **nastavení zdravých hranic** (např. představte si, že vás váš známý neustále žádá o peníze a cítíte, že se vás snaží využít. Pokud se jasně vymezíte, že vás to obtěžuje a nejste ochotni poskytovat peníze, pak nastavujete hranice)

