



Žila som s manipulátorom

Ak ste narazili na energetického upíra, okamžite zarad'te spiatocku. Zo života vám urobí peklo a vy po nevydarenom vz'tahu budete rozbitá na kúsky. A vaše sebavedomie tiež.

Hoci na prvý pohľad sa manipulatívne vzťahy začínajú ako idylické a dokonalé, je len otázkou času, kedy ukážu svoju pravú tvár. Naraziť na gaslighting, patologickú formu manipulácie, prostredníctvom ktorej spochybňuje partner toho druhého, nie je dnes vôbec zriedkavé. Práve naopak. „Ide o narcistickú poruchu osobnosti. Tá vzniká v najútlejšom detstve od narodenia približne do siedmeho roku. Vtedy sa najrýchlejšie vyvíja mozog dieťaťa a prijíma vzorce správania, formuje si predstavu o živote a všetko, čo do tohto veku dostane z prostredia, v ktorom žije, si potom nesie celý svoj život,“ upozorňuje Romana Benčíková, mentorka v oblasti manipulatívnych vzťahov so zameraním na narcistickú poruchu osobnosti. Podľa psychologických výskumov sa v populácii vyskytujú dve-tri percentá psychických manipulátorov, čo znamená, že takto sa správajú dvaja až traja ľudia zo 100. A to nie je malé číslo.

„Život s manipulátorom bol mojim pozemským peklom,“ hovorí Daniela, ktorá s týmto typom osobnosti žila v spoločnej domácnosti štyri roky a dokonca od neho dostal zásnubný prsteň. „Až po dvoch rokoch som si sama prvýkrát začala uvedomovať, ako manipulatívne sa správa. Starala som sa o jeho dve deti z predchádzajúceho manželstva, ktoré začal používať ako rukojeňníkov po každej našej hádke. Tie sa stupňovali, pretože ho zosadili z dôležitého riaditeľského postu a jeho ego to nezvládlo. Začal oveľa viac piť, takže bol ešte agresívnejší a čoraz viac mnou manipuloval. Áno, dokonca začal aj s fyzickým násilím. A ja som postupne mala pocit, že žijem so psychopatom, ktorý ma môže kedykoľvek doviest' do blázinc,“ odhaľuje svoje problémy tridsaťtriročná manažérka, ktorá si s Janom nevedela rady. Ich vzťah sa skončil katastrofálne a ona dodnes hľadá svoju rozpadnutú osobnosť.

TOXICKÉ PROSTREDIE V RODINE

Daniela to nechápala. Stále chcela prísť na to, prečo sa z neho stáva také monštrum, a odpovede hľadala u odborníčky. „Manipulátor často vyrastal v toxickom prostredí, v ktorom bol niektorý z rodičov sám manipulovaný. Nedostával dostatok pochopenia, cítil sa nevyočutý, neprijímal

dostatok lásky a podpory zo strany rodičov, je frustrovaný, potláča svoje emócie zo strachu a je v ňom vybudovaný pocit menejcennosti. Často je postavený do pozície viny a chýba mu sebadôvera, preto potom dochádza k tomu, že určité nervové zakončenia v mozgu sa nevyvinú správne a nespoja sa tam, kde majú.“ Práve to ovplyvňuje emocionálne prežívanie človeka na celý život.

„Jano mal despotického otca, od ktorého nedostával žiadne pochopenie ani lásku. Syn sa mu narodil v neskorom veku, ten generáčny rozdiel bol medzi nimi cítiť, a tak si nerozumeli. Na všetko mali odlišný názor, večne sa hádali. Aj keď bol môj priateľ mladší, aj neskôr, keď z neho už vyrástol dospelý muž. Videla som, že nemá voči rodičom žiadnu úctu, aj mamu nazýval veľmi škaredými slovami. Vtedy som si začala uvedomovať, že tú úctu nevie prejavíť nijakej žene, ani mne,“ zamýšľala sa Daniela nad signálmi, ktoré jej mali naznačiť, že s jej partnerom nie je všetko v poriadku.

MANIPULÁTOR MOHOL BYŤ VYCHOVÁVANÝ AKO POLOBOH

Častým dôvodom tohto problému býva to, že je dieťa vychovávané ako malý poloboh. „Rodičia mu všetko dovoľia, dostáva, čo si praje, bez akejkoľvek snahy, nemá dané žiadne hranice a potom ich prirodzene prekračuje a nemá pri tom pocit viny. Rodičia alebo jeden z rodičov mu neustále hovoria, aké je úžasné, je vo všetkom najlepšie, zároveň naň vyvíjajú veľký tlak a majú vysoké nároky. Lenže ak sa človek dostáva do situácií, keď zisťuje, že nie je až taký úžasný, ako si myslel, prichádzajú silné pocity menejcennosti a zlyhania, ktoré sa končia frustráciou. Pocity menejcennosti je pre neho taký neprijateľný, že robí všetko pre to, aby ho nemusel cítiť a začína manipulovať svojim okolím,“ objasňuje koučka. „Čokoľvek som urobila aj neurobila, všetko bola moja vina. Mohla som za každú hádku, lebo veď ja som ho vyprovokovala, za jeho neúspechy aj za to, že mal zlý deň, a musel to zapíť večer medzi kolegami. Potom nasledovali večné sľuby o tom, ako

sa zmení a polepší, ale nikdy na sebe v skutočnosti nechcel pracovať,“ opisuje fungovanie s manipulátorom. Nakoniec, prečo by sa on mal polepšiť? Manipulátor - narcista je emočne plytký, a preto je jeho zámerom vytvárať neustále emócie v druhých ľuďoch, z ktorých žije. Funguje ako energetický upír.

MANIPULÁTOR VÁS OVLÁDA STRACHOM

Takýto typ človeka nevie pracovať so svojimi emóciami a každé svoje čo i len najmenšie zlyhanie, nech je akékoľvek bezvýznamné, dáva za vinu najbližšej osobe, ktorú pri sebe má. „Zbavuje sa vlastnej zodpovednosti a na ženu prenáša všetku zodpovednosť za svoje činy. Vytvára v nej veľmi silný pocit viny. Začína sa to nenápadne, len malým poučovaním, lenže postupne sa to stupňuje. Potom prichádza fáza, že neberie do úvahy názor partnerky ani to, čo potrebuje. Nerešpektuje to, čo žena cíti, čo jej ubližuje, čo vlastne sama chce, a jej začnú chýbať pocity uznania a podpory.“ Presne tak ako v prípade Daniely. „Aj keď som mala slušný manažérsky post, nikdy ma dostatočne neoceníl, v jeho očiach som bola len niekto, kto varí kávu alebo kopíruje dokumenty pre šéfov. Dookola mi omieľal, že bez neho som nikto a v živote nič nedokážem. Časom sa to začalo stupňovať a jeho chorobná žiarlivosť mu úplne zatemnila mozog.“ Žiarlivosť a majetníckosť sú výrazným varovným signálom, ktorý predchádza manipulácii. Je zaujímavé, že manipulátor to vníma ako prejav svojej lásky.

„Myslel si, že s každým chlapom vo svojom okolí som niečo mala, a začal ma z toho obviňovať. Hádky sa končili nielen modrinami, ale aj vyhadzovaním z ‚jeho‘ bytu. Nikdy som si nemyslela, že ma dokáže nejaký muž priviesť do úplne šialenstva a zúfalstva zároveň. Pred kamarátkami som ho najskôr stále kryla, lebo som si myslela, že sa zmení, že je to len jeho prechodné obdobie, ktoré musíme vydržať. Navonok sa správal vždy pozorne, ohľaduplne ako

Tá pomyselná posledná kvapka prišla, keď ma ponížil už aj v spoločnosti. Mal dosť vypité a dal ma vyhodit' z večierka. Vtedy mi došlo, že takto to ďalej nejde, inak skončím na psychiatrii. V tú noc som si vymyslela plán a hneď na druhý deň som ho zrealizovala. Kým bol v práci, odštáhovala som sa od neho. Potichu.

dokonalý partner, ale doma sa totálne menil. Potreboval si na mne vyvíjať všetky problémy svojho nevyrovnaného JA,“ hovorí Daniela, ktorá z tohto začarovaného kruhu nevedela vystúpiť, lebo sa ho začala báť. „Vyhrážal sa mi a stále mi podkopával sebavedomie. Vraj bez neho som nikto a keď ho opustím, už si nikde nenájdem prácu. Ten psychický tlak bol neskutočný.“ Daniela si síce dlho myslela, že jedinú, čo ju pri ňom drží, je láska, no v skutočnosti to bol strach. Už významný psychológ 20. storočia Carl Jung povedal, že opakom lásky nie je nenávisť, ale moc. „Žena si len myslí, že ho miluje, no opak je pravda. Bojí sa, lebo je natoľko zmanipulovaná, že uverila tomu, že je neschopná sa o seba postarať, je zbytočná, nič nedokáže, nevie, nemôže, nič jej nejde a že on je ten, kto ju ochráni a vo všetkom pomôže. Bez neho je nikým. To on sám ju postupom času

svojou manipuláciou dostal do tejto pozície a sám seba postavil na piedestál. Prezentuje sa ako záchranca tejto slabej ženy, ktorá sama nevie urobiť ani krok. Niekedy to trvá roky. Často jej manipulátor podsúva vyhrážky, že ak by odišla, tak jej ublíži ešte viac, čo sa, bohužiaľ, aj stáva,“ varuje odborníčka.

VYMAŽTE SI HO ZO ŽIVOTA. IHNEĎ!

A ako teda z tohto bludného kruhu vykročiť? A dá sa to vôbec? Koučka tvrdí, že jediným riešením je radikálna zmena. „Ak vo vzťahu neboli žiadne záväzky, potom je najúčinnnejším nástrojom zablokovať kontakty. Čo znamená prerušiť komunikáciu na všetkých úrovniach.“ Čo znamená zablokovať si jeho číslo, účty na sociálnych sieťach, email a rovnakým spôsobom sa odstrihnúť od všetkých spoločných známych a jeho členov rodiny. „Ak žena chce takéhoto partnera vymazať zo života, musí dosiahnuť, aby na ňu nemal žiadny dosah. Lebo manipulátor si svoju obeť nenechá len tak ujsť. Alebo sa snaží ženu si udržať, alebo sa ju bude snažiť zahnať do kúta ešte väčším nátlakom. Ak má dvojica už spolu deti a komunikácia je nevyhnutná, odporúča

metódu obmedzeného kontaktu, keď sa žena snaží o minimálny kontakt. Alfou a omegou je, aby si vybudovala nové a pevné hranice. Nemá zmysel snažiť sa byť s ním kamarátka, lebo si myslí, že kvôli deťom môžu mať dobrý vzťah. Takto to nefunguje. Len čo si ho pustí bližšie k sebe, manipulátor to využije v tej najmenej očakávanej situácii,“ varuje odborníčka. Základom je zostať v neutrálnej rovine a za žiadnych okolností neprejavovať emócie. Iba tak docielite, že stratí záujem, lebo už nemá čo získať. „Tento neutrálny postoj dokáže žena využívať vtedy, keď už je vnútorne silná. Má vybudovanú sebadôveru, sebahodnotu a nové hranice, za ktoré nepustí nielen manipulátora, ale nikoho. Iba takto sa nad ním dá vyhrať, vyžaduje si to však veľa práce. Na

Môj partner

mal despotického otca, od ktorého nedostával žiadne pochopenie ani lásku. Syn sa mu narodil v neskorom veku, ten generačný rozdiel bol medzi nimi cítiť, a tak si nerozumeli. Na všetko mali odlišný názor, večne sa hádali.

svojej vlastnej osobnosti,“ pokračuje koučka. A ako sa to podarilo Daniele?

MANIPULÁTOR Z VÁS VIE VYSAŤ ŽIVOT

„Tá pomyselná posledná kvapka prišla, keď ma ponížil už aj v spoločnosti. Mal dosť vypité a dal ma vyhodiť z večierka. Vtedy mi došlo, že takto to ďalej nejde, inak skončím na psychiatrii. V tú noc som si vymyslela plán a hneď na druhý deň som ho zrealizovala. Kým bol v práci, odštahovala som sa od neho. Potichu. Nechala som mu kľúče na kuchynskej linke a zbalila si všetky veci. Zabuchla som dvere nielen na byte, ale aj pred ním.“ Liečenie však trvalo dlho, celé mesiace. „Tu nejde len o to, aby žena odišla a dostala sa z jeho vplyvu, musí sa najskôr vrátiť sama k sebe. Musí si zahojiť všetky rany, začať si znova dôverovať, budovať hranice, sebaistotu, sebalásku. Vzťah s manipulátorom totiž dokáže druhej strane úplne zničiť a rozbiť osobnosť. Žena sa potrebuje znova poskladať naspäť do novej, ešte lepšej verzie. Musí pochopiť, prečo jej takýto človek prišiel do života a prečo sa jej to stalo. Táto situácia zrkadlí najhlbšie emočné bloky, ktoré si nesieme z detstva a tie treba uvoľniť aj prečistiť,“ varuje odborníčka a pripomína, že tieto bloky spôsobujú, prečo ženy priťahujú takýchto mužov. Mužov, ktorá poukazujú na nevyliečené rany. „Ak sa to nevyrieši, je veľmi pravdepodobné, že žene vstúpi do cesty nový manipulátor. Nemusí mať len podobu partnera, môže to byť aj nový nadriadený v práci alebo v inej sfére života. Problém sa opakuje dovtedy, kým sa neodstráni koreň. Preto je už uzdravenie viac o žene ako o manipulátorovi, ktorý ju ničil.“

DEŠTRUKČNÝ DOSAH NA OSOBNOSŤ

Ženy, ktoré zostávajú v takomto vzťahu, čaká peklo. Sú neustále pod psychickým tlakom, takže sa dostanú do stavu hlbokkej frustrácie a často končia v depresii. „Zažívajú pocity úzkosti, bezmocnosti, paralyzuje ich strach z budúcnosti.“ Ak máte pocit, že vás zachráni antidepresíva, ste na omyle. Má to hlbšie korene, ktoré môžu spôsobiť extrémne dôsledky, keď žena rozmýšľa nad samovraždou alebo sa o ňu pokúsi. „Takáto skúsenosť má hlboký deštrukčný dosah na osobnosť. Prejavuje sa nespavosťou, prichádza sústavná únava, žalúdočné a kožné problémy. Bežné sú ťažkosti s trávením, akné, dostavia sa mykózy, extrémne vypadávanie vlasov či úbytok na váhe,“ vymenúva odborníčka a pripomína, že téma manipulácie je stále tabu. Ženy sa pred ňou nevedia brániť, dokonca sa za to hanbia, lebo sa samy cítia vinné a boja sa o tom hovoriť. Ani právny systém pomocú ruku veľmi nepodáva, pretože skryté psychické týranie sa nepovažuje za trestný čin. Takže ak ste sa v týchto riadkoch čo len trochu našli, zbaľte si kufor a utekajte od takéhoto chlapa. Ja sama viem, o čom hovorím. Bola to dlhá cesta, aj ťažká, ale zvládla som ju. A to odkazuje nielen Daniela, ale aj autorka tohto článku. **E**

Jana MUTŇANSKÁ
Foto Shutterstock



Kto je Mgr. ROMANA BENČÍKOVÁ?

Mentorka v oblasti manipulatívnych vzťahov sa zameriava na narcistickú poruchu osobnosti. Venuje sa príčinám a dôsledkom psychickej manipulácie. Pomáha výhradne ženám s týmto traumatizujúcim zážitkom a poskytuje transformačné konzultácie. Využíva alternatívne metódy, ako je channeling, light language a meditácie. Rieši aj osvetu v tejto oblasti predovšetkým na IG @zivot.bez.manipulacie alebo na webstránke www.zivotbezmanipulacie.sk