

Keď v živote dospejeme do bodu, že rozlíšime Božiu vôľu o našom povolání, spravidla nastúpime do formácie. Počas tohto výnimočného obdobia máme možnosť oboznámiť sa s charizmou konkrétneho rádu, prehľbovať život modlitby, napredovať v teologickom vzdelávaní a v neposlednom rade aj ľudsky dozrieť. Žiť vzťahy, preberať zodpovednosť a profilovať sa pre službu. Zložením sľubov sa napokon začleniť do spoločenstva, kde je možné ďalej sa rozvíjať a rásť, slúžiť Bohu a ľuďom.

V počiatočnej fáze formácie, keď je všetko nové a začína sa, nikomu sa ani len nesníva o niečom takom, že by sa človek dostal do zlého prostredia, že by sa stretol s niekým nevhodným, kto by ho mohol na ceste povolania zneistiť, prípadne zmiašť. Naopak, je v nás akoby zakódovaný predpoklad, že je všetko v súvislosti s nami v najlepších rukách a sme zverení tým najkvalitnejším z najlepších, lebo takto sa pristupuje v reholiach k výberu formátorov.

Pravdepodobne nikto sa nezamýšľa nad tým, kto je jeho formátor, len slepo dôveruje. Na začiatku je to úplne prirodzený postoj. Veď napovedá nám duch rehole, jej spoločenstvo, apoštolská horlivosť, cieľové skupiny pastoračnej služby atď. Nepotrebujeme predsa psychologický posudok profesora na to, aby nás mohol učiť. Inštitúcia garantuje jeho kvalifikáciu a kvality.

Veľa ráz sa však stane, že po rokoch precitneme a zistíme, že sme boli pod vplyvom kohosi, u koho sa prejavovala porucha osobnosti.

Rola formátora, ktorú taký človek zastával, ešte umocnila všetky negatívne vlastnosti, ktoré vyzerali na prvý pohľad ako čnosti - starostlivosť, záujem, túžba dokonale poznať život druhého, nasadenie, obetavosť, výnimočnosť, dôvera atď. Nie, nemýlite sa, ide o manipulátora, i keď je tomu ťažké uveriť, lebo sme žili v tom, že to má byť dôveryhodná osoba a nie niekto s porušenou osobnosťou.

Toto všetko je veľmi nenápadné, často úplne skryté a demaskovať to je veľmi zložitú. Dokonca málokto sa odváži čo i len pomyslieť, že by to tak mohlo byť. Zvlášť v náboženských prostrediach sa apeluje na duchovnú motiváciu a s niečím takým sa ani neráta. To, že takéto správanie sa však môže stať doslova zdrojom teroru, toxického rozkladu osobností a spoločenstva zverených osôb, je druhá trpká stránka problematiky.

Manipulátor potrebuje, aby sa všetci okolo neho správali presne podľa jeho predstáv. Rola formátora alebo predstaveného mu dáva neobmedzený priestor na takúto požiadavku. Uplatňovanie tohto nároku mu zaisťuje absolútnu prevahu a prináša mu pocit istoty, robí ho automaticky nadradeným a sebavedomým, poskytuje mu bezpečné pole pôsobnosti. Manipulátor svoju obeť presvedčí, že jeho záujmy a túžby sú vlastne jej záujmami. V takejto „klíme“ dochádza niekedy až k strate vlastnej osobnosti a sebavedomia. Následne sa obeť snaží navonok prispôbiť, hoci jasne cíti, že vnútorne nie je s vecami a postojmi stotožnená. Pre obeť je to však veľmi náročné, lebo navodený pocit výnimočnosti, dôvery a bezpečia,

neraz vytvorenie istej formy citových väzieb a náklonnosti, sa ľahko nezanecháva. Vytvára sa puto, návyk.

A tak spravidla pokračuje v živote v spoločenstve, kde sa nevládze ozvať, nevládze ho zanechať, nemá možnosť požiadať o pomoc a trpí.

Rozpoznať manipulátora možno vďaka týmto znakom:

1. Prekrúca vaše výroky tak, aby vás postavil do horšieho svetla a on sa ukázal v tom lepšom.
2. Používa lichôtky či darčeky, aby si vás zaviazal, a potom požaduje odplatenie láskavosti.
3. Vyvoláva vo vás pocity viny a odvoláva sa na vašu lásku či zodpovednosť.
4. Mení svoje názory a správanie podľa situácie tak, aby mal z toho čo najväčší prospech.
5. Sám seba stavia do pozície obeť a z vás robí vinníka z každého svojho neúspechu.

Manipuláciu využíva človek, ktorý potrebuje byť rešpektovaný a uznaný; človek, ktorý zakusuje doslova hlad po uznaní a potrebuje sa presadiť. Človek túžiaci po tom, aby ostatní zdieľali rovnaké názory a pocity ako on sám.

Formátor alebo predstavený s manipulatívnou poruchou osobnosti je prehnane egocentrický a neempatický. Takmer vždy nájde spôsob, ako bagatelizovať problémy druhého, a vždy stavia do popredia svoje vlastné trápenia. Z jeho pohľadu nič nie je také náročné, aby to on sám nemal ešte ťažšie. Manipulátor taktiež rád využíva výhody komunitného priestoru, kde platia isté pravidlá. Tam nadobudne presvedčenie, že dosiahol istý pocit zázemia a stability. Spoločenský kontakt členov komunity je skôr trpený než vítaný, návštevy, ktoré nie sú jeho, sú viac tolerované ako vítané a samozrejme, tie jeho sa tešia celkom odlišnému prístupu v správaní sa k nim. Slúžia mu totiž na posilnenie ega hostiteľa. Ideálne je, ak nikto nevychádza, ale ani nevchádza, keď sú všetci doma, „na poriadku“. Domáce prostredie s osobami, ktoré môže ovládať, je všetkým, čo manipulátor potrebuje k šťastiu.

Manipulátor sa nepýta, či sú členovia spoločenstva, na ktorého čele stojí on sám, šťastní. Skôr ho zaujíma, čo by mohol ešte zakázať, aké obmedzenie pohybu, kontaktov a možností by mu prinieslo ešte väčšiu moc. A to je už ozaj vážne! Existuje veľké riziko, že v takejto klíme sa človek, hoci to prirodzene odmieta, stane obeťou manipulatívneho vzťahu. Niekedy to môže vyústiť až do rozličných foriem zneužívania.

Veľkým nebezpečenstvom pre zdravie jednotlivcov sa môže stať psychická manipulácia. Pod pojmom psychická manipulácia rozumieme snahu ovládať myslenie druhej osoby či viacerých osôb. Manipulátor sa snaží vnútiť cieľovej osobe myšlienky, názory či správanie, ktoré nie sú obeť vlastné a ktoré by dobrovoľne neprijala. Získava výhodu voči nej bez toho, aby mala voľbu, či mu vyhoví alebo nie. Obeť si často ani neuvedomuje, že je manipulovaná.

Pri manipulácii využíva manipulátor dobromyselnosť, naivitu, neistotu, nevedomosť,

slušnosť, strach a ďalšie skôr pozitívne než negatívne city a vlastnosti iných osôb s cieľom realizovať svoje vlastné väčšinou utajené a skryté zámery, ciele a plány. Zo strany manipulátora ide o zneužitie prevahy (týkajúcej sa druhu, množstva či prístupu k informáciám, inteligencie, verbálnej zdatnosti a výrečnosti, aktuálnych okolností či situácie, rôznych osvojených psychotechník, metód a ciest) na ovplyvňovanie rozhodnutí iných jedincov vo vlastný prospech. Problém psychickej manipulácie tkvie v tom, že berie človeku právo na slobodné rozhodnutie.

K manipulatívnym technikám patrí:

- využívanie ľudí ako nástrojov bez vlastnej vôle;
- nerešpektovanie a obchádzanie slobodnej vôle iných;
- podporovanie agresivity;
- využívanie dôverčivosti;
- radosť z utrpenia iných;
- zákerné konanie;
- klamstvo;
- prijatie novej trestnosti konania;
- zneužitie dôvery;
- predstieranie náklonnosti.

Vedecké výskumy, ktoré sa venujú téme manipulácie, jednoznačne potvrdzujú, že obeť manipulatívneho správania často spochybňuje vlastný úsudok, spomienky, správanie, potreby, ako aj túžby. Cítia veľkú emocionálnu neistotu vo vzťahoch. Kritickým momentom býva bod, keď obeť uverí, že musí obetovať samu seba, aby boli iní spokojní. Nebezpečenstvo uviaznutia v takýchto vzťahoch hrozí najmä veriacim mužom a ženám, ktorí boli prirodzene vedení a vychovávaní k premáhaniu vlastného sebecka a k obetavosti a majú vážny úmysel obetovať svoj život Bohu a žiť svoje zasvätenie v spoločenstve. Pre nich je neskôr veľmi ťažké nájsť hranicu, kedy sa obetujú z lásky a z vlastnej vôle a kedy sú do tohto stavu vmanipulovaní. To neskôr ústi do rozličných kríz, depresie, straty motivácie, nenaplnenia, vyhorenia, odchodov z rehole atď.

V pozadí manipulácie stojí komplex menejcennosti - zafixovaný dlhodobý vnútorný konflikt. Konflikt medzi snahou uplatniť sa a dosiahnuť uznanie či ocenenie na jednej strane a strachom z vlastnej slabosti, nedostatočnosti či vlastného zlyhania na druhej strane. Zároveň ide o presvedčenie, že ostatní ľudia sú viac ako manipulátor. Z toho pramení často prežívaná úzkosť na strane manipulátora, neistota, obavy, a to najmä v záťažových situáciách.

Časté príznaky komplexu menejcennosti sú:

- tendencie prenášať zodpovednosť za svoje činy na ostatných;
- hyperkritický postoj voči okoliu;
- porovnávanie sa s inými;

- prehnaná túžba po ocenení;
- zvýšená citlivosť na kritiku;
- očakávania neúspechu.

Shostromova typológia rozpoznáva až 9 druhov manipulatívnych osobností.

Techník manipulácie je samozrejme oveľa viac a môžu sa vzájomne prelínať. Všeobecne platí, že každý manipulátor sa snaží vyvolať v nás určitý pocit. Môže to byť pocit viny, súcitu alebo dobrého sebahodnotenia, lichôtok. A práve prostredníctvom toho pocitu chce dosiahnuť svoje.

Nie je ľahké zbaviť sa manipulatívneho správania predstaveného a odísť na iné miesto alebo opustiť spoločenstvo definitívne. Pre väčšinu obetí je to nemožný scenár pre vek, zdravotné ťažkosti, povolanie samotné. Je však veľmi dôležité pomenovať veci, zaujať konkrétny a správny postoj a v danej situácii nerezignovať.

Všetci veľmi dobre poznáme citát: „Pravda nás oslobodí.“ Veci treba pomenovať, diskutovať o nich, deliť sa o ne s ostatnými, zabrániť, ak sa to čo len trochu dá, aby manipulátori zastávali akékoľvek zodpovedné miesto – vo formácii alebo vo vedení rehole. Nedovoliť, aby jedinci s takouto vážnou poruchou osobnosti ničili životy iných a presadzovali sa. Ak už nemôžeme inak, je dobre naučiť sa manipuláciu aspoň nejakým spôsobom odraziť.

Tu je niekoľko spôsobov:

### **1. Poznajme svoje hodnoty a základné ľudské práva a rozpoznávajme, kedy sú narúšané.**

Základné ľudské práva predstavujú naše hranice.

Máme právo na úctu a rešpekt.

Máme právo vyjadriť svoje pocity, názory a požiadavky.

Máme právo stanoviť si vlastné priority.

Máme právo povedať „nie“ bez pocitu viny.

Máme právo získať to, za čo platíme nejakú cenu.

Máme právo mať iné názory ako ostatní.

Máme právo starať sa o svoju fyzickú, duševnú alebo emocionálne hrozbu.

Máme právo vytvoriť si svoj vlastný šťastný a zdravý život v súlade s charizmou, pre ktorú sme sa rozhodli.

### **2. Vyhnime sa sebaobviňovaniu a prispôbovaniu.**

Keďže agendou manipulátora je hľadanie a využitie našich slabostí, je pochopiteľné, že sa môžeme cítiť neadekvátne alebo sa dokonca obviňujeme z toho, že sme neuspokojili manipulátora. V týchto situáciách je dôležité mať na pamäti, že nejde o náš problém. Sme jednoducho manipulovaní, aby sme sa cítili zle, aby sme pravdepodobne odovzdali svoju moc

a práva.

**3. Používajte otázky na objasnenie požiadaviek.**

Ak manipulátor požaduje niečo, čo sa nám javí neadekvátne alebo nerozumné, je potrebné vrátiť to formou otázky. Opakujme to, o čo nás manipulátor žiada, vo forme otázky. Tieto otázky minimálne prinúti manipulátora pozrieť sa na situáciu z našej perspektívy.

**4. Využívajte čas vo svoj prospech.**

Je ťažké urobiť dobré rozhodnutie pod tlakom. A s tým manipulátor počíta. Bude nás nútiť, aby sme niečo odsúhlasili skôr, než budeme mať šancu premýšľať o tom. Namiesto toho, aby sme ihneď odpovedali, vezmime si čas na rozhodnutie. Je potrebné vzdialiť sa, aby sme neboli pod jeho vplyvom, zatiaľ čo zvážime, čo chceme urobiť.

**5. Naučme sa láskavo, ale rozhodne povedať NIE.**

Odolať manipulátorovi je zložité, ale je to možné. Ak si myslíme NIE, povedzme NIE. Nič nevysvetľujme, nič nepridávajme, jednoducho povedzme NIE. Neospravedlňujme sa za svoje NIE. Keď sa začneme ospravedlňovať, nepriamo vyprovokujeme manipulátora k novému tlaku.

**6. Chráňme sa.**

Väčšina ohrozujúceho správania manipulátorov je len nepríjemná, no ak nadobudneme pocit, že ich nátlak nás môže ohroziť aj fyzicky, zotrvajme na verejnom mieste s väčším počtom ľudí okolo. Zostať v bezpečí znamená aj ochranu duševného zdravia. Obmedzme svoje vystavenie sa emocionálnemu tlaku manipulátora čo najviac. Obmedzme kontakt s ním.

S manipuláciou a jej následkami sa možno vyrovnáť. Tým, že sa voči manipulácii vymedzíme a odmietneme ju, prideme azda krátkodobu o isté výhody, no v dlhodobom horizonte získame čosi cennejšie. Pocit vnútorného víťazstva, sebadôveru, sebauvedomenie, sebprijatie a to najdôležitejšie, ostaneme slobodnými. Zisk za cenu závislosti a permanentného ponižovania nestojí za nič, ak nemáme vnútornú slobodu.

Práve vďaka nej budeme vedieť účinne odovzdávať našu charizmu a radosť plynúcu z evanjelia všade tam, kde budeme poslaní. Nikdy na to nezabudnime.

Ján Štefanec, SVD

Foto: Angi B / Unsplash

Článok bol publikovaný v časopise [Zasvätený život 02/2020](#).

Manipulátor na čele komunity a čo s tým?

The post [Manipulátor na čele komunity a čo s tým?](#) appeared first on [Zasvätený život](#).

(Zamyslenie zo stránky [zasvatenyzivot.sk](http://zasvatenyzivot.sk).)