

5 VAROVNÝCH SIGNÁLOV,

ako zistíš, či máš doma manipulátora

a nie si blázon

ČO JE NARCISTICKÁ MANIPULÁCIA

Narcistická manipulácia je forma psychologického ovládania, ktorú používajú ľudia s narcistickou osobnosťou na získanie kontroly, moci a obdivu. Manipulátor vnáša do vzťahu klamstvá, vyvoláva v obeti pocit viny a zodpovednosti za jeho pocity. Spôsobuje, že človek začína pochybovať o sebe a o svojich vlastných pocitoch. Využíva rôzne taktiky, ako sú *gaslighting* (spochybňovanie), kritika, obviňovanie či emocionálne a iné vydieranie, aby oslabil sebadôveru druhého človeka a udržal si nad ním moc.

Hoci sa manipulácia často začína veľmi nenápadne, časom môže spôsobiť vážne emocionálne a psychické ujmy. Človek môže stratiť schopnosť dôverovať vlastným pocitom, rozhodnutiam a realite, čo vedie k závislosti na manipulátorovi - k traumatickému pripútaniu (*tzv. trauma bond*).

Narcistická manipulácia nie je len o kontrole, ale aj o rafinovanom potláčaní slobody a individuality partnera, aby narcista dosiahol svoje egoistické ciele.

Títo ľudia potrebujú neustály obdiv a pozornosť a nezvládajú kritiku. Ich manipulatívne prejavy môžu byť často veľmi subtílne a na prvý pohľad pre mnohých ľudí neviditeľné a práve preto sú veľmi nebezpečné.

Určite si preto sprav seriózny **DOTAZNÍK VAROVNÉ SIGNÁLY**, ktorý nájdeš v mojej novej knihe **ZNOVU SAMA SEBOU** - kde okrem toho zdieľam aj vlastné príbehy zo života s narcistom.

Otázky v dotazníku Ti pomôžu odhaliť 50+ skrytých varovných signálov narcistickej manipulácie. Je vytvorený tak, aby si mohla identifikovať prípadne aj iný ako partnerský vzťah.



Volám sa Nora Šulíková a sprevádzam ženy na ceste naspäť k sebe. Ako certifikovaná koučka im prostredníctvom Emočného detoxu® pomáham uvoľniť emocionálnu záťaž, oslobodiť sa z toxických vzťahov, hlbšie sa napojiť na intuíciu, prebudiť vedomie sebahodnoty a znovu otvoriť srdce láske.

Som autorkou knihy ŠŤASTIE NA DOSAH, ZNOVU SAMA SEBOU, Denníka snov, množstva meditácií,
vzdelávacích prednášok, online kurzov a zakladateľkou SKOLY STASTIA a konferencie SAMA SEBOU.

5 NAJČASTEJŠÍCH VAROVNÝCH SIGNÁLOV, KTORÉ TREBA PRESTAŤ IGNOROVAŤ

1.POTREBA KONTROLY

Narcista potrebuje neustálu kontrolu nad svojím okolím a ľuďmi, ktorých si vyberá do života. Jednou z jeho taktík je manipulácia rýchlymi záväzkami, ktoré sa na prvý pohľad môžu javiť ako prejav veľkej lásky alebo porozumenia.

Môže začať nenápadným nátlakom, ktorý sa maskuje ako snaha naplniť Tvoje najhlbšie túžby a priania. Rýchle požiadavky na väčšie záväzky, ako je spoločné bývanie, svadba alebo plánovanie dieťaťa, sú len nástrojom na to, aby si upevnil svoju kontrolu nad Tvojim životom. Tento rýchly postup znižuje Tvoju schopnosť analyzovať situáciu, pretože sa sústredíš na vytváranie romantického ideálu, ktorý chce, aby si mala.

Narcista si už od prvého dňa “načíta a nahrá” všetky Tvoje slabosti, traumy, túžby, sny a všetko to potom priebežne používa v ďalších fázach na rafinovanú manipuláciu.

O fázach narcistického cyklu, a ako sa prejavujú, hovorím detailne v **podcaste OD SRDCA**.

2. ZNIŽUJE TVOJU HODNOTU

Narcista Ťa bude neustále nenápadne podrývať, podceňovať, znižovať Tvoje úspechy, z ktorých sa nevie naozaj úprimne tešiť, pretože Ti ich závidí a v ten daný moment nedokáže pochopiť, prečo to nie je on, kto má tento úspech. Umenšuje tiež Tvoje pocity a spochybňuje Tvoje vnímanie reality, tzv. *gaslighting* - je to technika manipulácie, kde sa snaží spochybniť Tvoju realitu. Môže popierať slová, činy alebo udalosti, ktoré sa stali, čím Ťa núti pochybovať o Tvojich vlastných spomienkach a vnímaní.

Znižovanie Tvojej hodnoty je jednou z najbežnejších a najzákernejších taktík, ktoré narcista používa. Tento proces je často nenápadný a postupný, čím Ťa pomaly, ale isto zbavuje Tvojej sebaúcty a dôvery.

Jeho poznámky smerom k Tebe na verejnosti môžu pôsobiť ako vtipy alebo nevinné pripomienky, ktoré nevyvolajú žiadnu pozornosť okolia, ale v skutočnosti ide o veľmi cielene vypustené slová, ktoré majú za cieľ znížiť Tvoje sebavedomie. Je to niečo podobné, ako píšťalka pre psy. Jej zvuk počuje len pes a ostatní ho vôbec nevnímajú.

Tieto nepatrné poznámky majú hlbší význam – narcista Ťa týmto spôsobom manipuluje a ukazuje ti, že Tvoje slabosti sú pre neho príležitosťou na ovládanie. To všetko sa deje pod zámienkou, že sa o Teba stará, dáva ti dobre mienené rady alebo návrhy na zlepšenie alebo Ti chce pomôcť. No v skutočnosti Ťa týmto spôsobom ešte viac podceňuje a kontroluje.

3. ČASTO PREKRAČUJE TVOJE HRANICE

Narcisti ignorujú hranice iných, či už emocionálne alebo fyzické a vyslovene neznášajú, keď sa im povie NIE.

Pokiaľ si si vymedzila svoje hranice, ale sú nestále prekračované a nerešpektované, je to jasný signál manipulácie. Môže to zahŕňať agresívne prejavy, krik, chladné správanie, *silent treatment (trestanie nekomunikáciou, tzv. tichá domácnosť*), snaha stále vedieť, kde sa nachádzaš, neúctu k Tvojmu osobnému priestoru alebo pretrvávajúce tlaky na to, aby si urobila niečo, čo je pre Teba nekomfortné a čo je pre Teba jasné NIE. Je to často maskované ako fakt, že Ty si málo uvoľnená alebo Ty nie si dostatočne otvorená.

4. ODDELENIE OD RODINY, PRIATEĽOV A PODPORY

Jedným z najnebezpečnejších varovných signálov je, keď sa Ťa narcista snaží nenápadne izolovať od priateľov, rodiny alebo akejkoľvek podpory. Môže tiež chcieť rozbiť rôzne vzťahy, ktoré v živote máš - či už priateľské, rodinné, pracovné atď. Pokúša sa Ťa presvedčiť, že iba on Ti rozumie, a že ostatní Ťa nepochopia, alebo sú proti Tebe. Tento typ izolácie je taktika na zvýšenie kontroly a manipulácie.

5. ČASTO VYPROVOKUJE EXTRÉMNE REAKCIE

Narcisti môžu vyvolať extrémne emocionálne reakcie, aby získali kontrolu nad situáciou a prižívujú sa tým okrem iného na energii druhého človeka. Tiež si takto zvrátene dosycujú neustálu potrebu po pozornosti.

Hovoria informácie, ktoré sú neprimerane dramatické alebo agresívne, prekrúcajú to, čo bolo povedané, vkladajú Ti do úst v dramatickej alebo vulgárnej podobe niečo, čo si vôbec nepovedala, aby Ťa zmiatli alebo dostali pod svoj vplyv. Často človeka vyprovokujú k záchvatom hnevu alebo doženú k slzám, aby to mohli použiť ako prostriedok na ďalšiu manipuláciu.

Zmenenú verziu toho, čo si povedala, použijú proti Tebe, keď o danej situácii hovoria niekomu inému. To, čo si Ty povedala neutrálne, zdramatizujú a podajú to ako Tvoj výrok, alebo Tvoje správanie...

Jednoducho pri nich platí: **čokoľvek povieš, môže byť skôr či neskôr použité proti Tebe.**

3 KROKY, ČO ROBIŤ, KEĎ SI VO VZŤAHU S MANIPULÁTOROM

Keď už rozpoznáš varovné signály, je veľmi dôležité, aby si vedela, ako sa chrániť. Tu je niekoľko možností, čo robiť:

1.KROK - Prestaň to brať osobne

Narcisti nemajú empatiu a ich správanie súvisí s neustálym hladom po moci, pozornosti a kontrole. Ich správanie nie je o Tebe.

2. KROK - Hľadaj podporu

Ak si sa ocitla v toxickom vzťahu s narcistom, hľadanie podpory od chápajúcich priateľov, rodiny alebo terapeuta Ti môže veľmi pomôcť. Získaš nestranný pohľad na situáciu a budeš mať podporu pri rozhodovaní o ďalších krokoch.

Je veľmi dôležité obrátiť sa s prosbou o terapeutickú pomoc na človeka, ktorý si niečím podobným prešiel, prípadne je odborne v tejto téme veľmi skúsený. Inak nemá šancu úplne zodpovedne poradiť a pochopiť, ako devastujúca skúsenosť vzťah s narcistom môže byť.

Chcem Ti preto ponúknuť **možnosť individuálnej konzultácie,** aby si sa mohla znovu nájsť. Počas nej sa sústredíme na preskúmanie Tvojej aktuálnej situácie a objavenie prvého kroku, ktorý Ťa môže posunúť bližšie k uvoľneniu.

Pozrieme sa na Tvoje pocity a myšlienky, ktoré možno doteraz nemali dostatok priestoru a na základe toho odhalíme možné riešenie alebo nový pohľad na to, ako to zmeniť.

Čo môžeš očakávať:

- Bezpečné a podporujúce prostredie, kde sa môžeš slobodne vyjadriť,
- Empatický prístup a hlboké načúvanie,
- Návrh, ktorý Ti môže pomôcť prísť na to, ako postupovať.

Pokiaľ si čakala na nejaké znamenie, tak tu je. 🥰
Stačí si vybrať termín, ktorý Ti vyhovuje.

ZAREZERVOVAŤ ROZHOVOR



3.KROK - Nastav si hranice

Jedným z najlepších spôsobov, ako sa ochrániť pred manipuláciou, je stanovenie si jasných hraníc. Prestaň súhlasiť so správaním, ktoré je pre Teba neprijateľné.

V prípade, že si sa ocitla v ohrození alebo nezvládnuteľnej situácii v dôsledku narcistického alebo inak extrémne toxického či násilného vzťahu, bez prostriedkov alebo podpory, určite skontaktuj jednu z nasledujúcich organizácii, ktoré sa tejto téme venujú.

SR

NIKDY VIAC: https://www.nikdyviac.com/

ČR:

ROSA CENTRUM: https://www.rosacentrum.cz/

Rozpoznať narcistickú manipuláciu je veľmi dôležité pre Tvoje duševné zdravie a osobnú pohodu. Ak sa nachádzaš v takejto situácii, je dôležité prijať kroky k ochrane seba a svojich hraníc. Pamätaj, že máš právo na šťastie, úctu a lásku – a prestaň tolerovať správanie, ktoré Ťa zraňuje.

ZASLÚŽIŠ SI TO NAJLEPŠIE.

Ešte viac inšpirácie nájdeš tu:

Pusti si **podcast OD SRDCA**, nech Ti neunikne žiadna téma.



Web - https://stastienadosah.sk/
Facebook - https://www.facebook.com/@NoraSulik
Instagram - https://www.instagram.com/norasulikova/
YouTube - https://www.youtube.com/@NoraSulikova
Kniha ZNOVU SAMA SEBOU - https://stastienadosah.sk/kniha-znovu-sama-sebou/

