

Koučovací poradna V.

Mám pocit, že se mnou můj nadřazený manipuluje. Jak přesně poznám manipulaci? Dá se takovému chování nějak bránit?

Manipulace má pro mnoho lidí velmi nepříjemnou nálepku, nicméně problém není, že se používá, ale v tom, že se používá příliš často. To potom vede ke ztrátě důvěry mezi lidmi, vztahy jak na pracovní, tak na osobní úrovni jsou pak zničeny.

Krátká definice manipulace: obcházení vědomí druhého člověka s cílem ho posunout jako předmět do pozice, kde si ho přejeme mít. To většinou vede k výhodě pro manipulátora, ale existují i pozitivní manipulace v prospěch manipulovaného (např. některé „milosrdné lži“). Nejčastější manipulativní techniky jsou: vytváření pocitů viny, přehnané lichotky nebo dary, zkreslování výroků druhých, různé formy lží, ultimata a výhrůžky, ale i třeba nevinné neustálé měnění témat během hovoru.

Jestli s Vámi skutečně manipuluje Váš nadřazený by Vám pomohl zjistit kouč nejlépe na osobní konzultaci – po Vašem popisu situací dojdeme k závě-

ru, jestli Váš šéf je manipulátor nebo zda si situaci vykládáte zkresleně jinak. Druhá věc je, zda míra manipulace je přehnaná nebo jen jste na menší míru manipulace, (která je ve vztahu nadřazený – podřazený obvyklá) velmi citlivý. Pokud skutečně dojdeme k závěru, že jste terčem totálního manipulátora, tak Vás naučíme 8 základních obran proti manipulaci (např. asertivní sdělení svého pocitu z chování manipulátora jemu do očí, cílenou techniku kontramanipulace nebo způsob kladení otázek, který manipulátora zastaví...)

Manipulace je lidská hra, je k ní zapotřebí namipulátor i manipulovaný – když ji přestanete hrát, tak manipulátor přesune svoji pozornost jinam!

(PR)



Jana Vlčková Diddenová
www.agentura-perseus.cz
diddenova@agentura-perseus.cz