



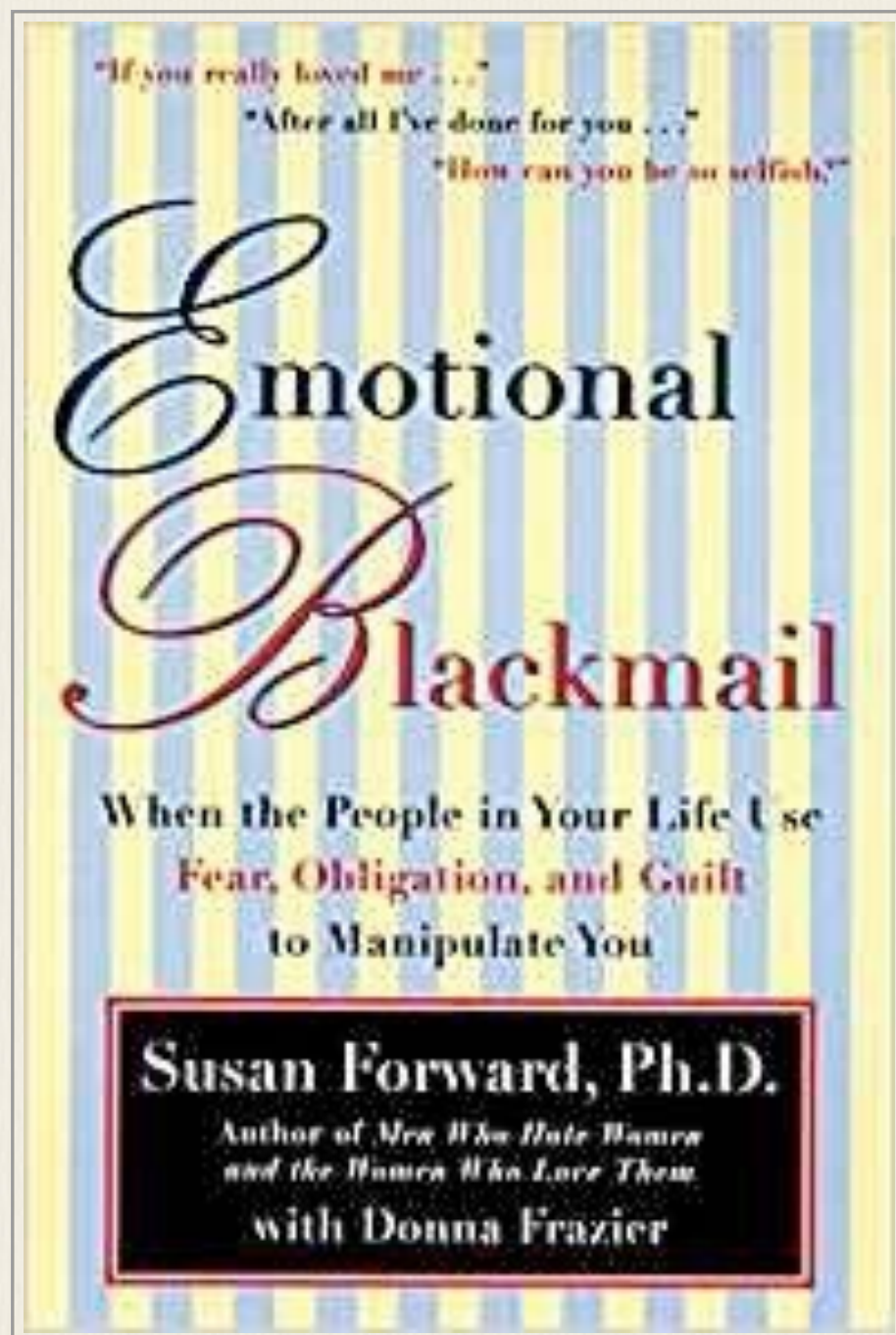
Knihy o osobním rozvoji a vedení lidí v krátkém provedení

# Emocionální vydírání

Nedovolte využívat lásku  
jako zbraň proti vám



SUSAN FORWARDOVÁ



**E-kniha ve zkráceném provedení z projektu:**

**[www.hlavni-myslenky.com](http://www.hlavni-myslenky.com)**

© Tento text je parafrází vzniklou na základě myšlenek knihy „Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You“, kterou napsala Susan Forwardová, ve smyslu ustanovení § 2, odst. 6, zákona č. 121/2000 Sb., autorského zákona.

---

# OBSAH:

NÁVOD: JAK SE POSTAVIT EMOCIONÁLNÍMU VYDÍRÁNÍ BLÍZKÝCH LIDÍ	3
ÚVOD	5
JSTE OBĚTÍ EMOCIONÁLNÍHO VYDÍRÁNÍ?	6
PODSTATA EMOCIONÁLNÍHO VYDÍRÁNÍ	7
ČTYŘI TYPY VYDĚRAČŮ	9
TŘI EMOCE, KTERÉ NÁM KOMPLIKUJÍ ROZPOZNÁNÍ VYDÍRÁNÍ	12
NĚKTERÉ NÁSTROJE VYDĚRAČŮ	14
JAK SE VZEPŘÍT EMOCIONÁLNÍMU VYDÍRÁNÍ	16
PRAVIDLA KOMUNIKACE S EMOCIONÁLNÍMI VYDĚRAČI	17
ČTYŘI STRATEGIE REAKCÍ NA VYDÍRÁNÍ	19
ZÁVĚR	21



# Návod: Jak se postavit emocionálnímu vydírání blízkých lidí

Od blízkých lidí můžete slýchat zcela nezaslouženě ty nejurážlivější výčitky. Děláte, co můžete, abyste se o někoho postarali, a říkají vám, že jste lhostejní a bezcitní. Kvůli klidu v rodině jste ochotni snášet rozmary někoho, kdo vás zneužívá. Slova příbuzných a přátel však zraňují mnohem silněji než ty nejjedovatější poznámky cizích lidí. Vyvolávají pocit dluhu a viny, posilují strach a obavy, dělají z vás poddajný materiál vhodný k manipulaci.

Abyste změnili své vztahy, musíte pochopit, jaké pohnutky mají vyděrači. Když je řeč o blízkých lidech, není snadné pochopit, kde končí láska a starostlivost a začíná manipulace. Pomůže vám k tomu speciální návod, který naleznete v této knize v krátkém provedení. Důležité je také rozumět tomu, že oběť je zpravidla vinna stejně jako vyděrač, protože mu vychází vstříc. Například, když chcete být chváleni lidmi ve svém okolí nebo se vyhýbáte konfliktům, tak pro vás bude velmi těžké vzdorovat manipulaci. Budete-li souhlasit s trestuhodnými kompromisy, tak riskujete, že ztratíte svoji integritu – přijdete o to, čemu věříte a čím chcete být. Většina z nás má své pevné principy, avšak v běžném životě se jich zříkáme, abychom neztratili důležité vztahy. Jste schopni hájit své principy? Jste schopni snášet kritiku a posměšky? Dodržujete sliby, které jste si dali? Říkáte vždycky pravdu? To všechno je velmi důležité k tomu, abyste pociťovali svoji integritu a žili v souladu se sebou samými.

Po přečtení tohoto zkráceného provedení knihy „Emocionální vydírání“, se budete doslova cítit, jako byste absolvovali sezení u psychoterapeuta. Získáte odpovědi na otázky související s tím, proč vámi vaši blízcí manipulují, a jak je

potřeba na to správně reagovat, abyste nepoškodili své příbuzenské a přátelské vztahy.

## Informace o autorce



**Susan Forwardová** (\*1938) je doktorkou filozofie a praktikující psychoterapeutkou. Vyučuje psychiatrii na několika školách v Jižní Kalifornii. Má své pořady v rádiu a v televizi. Je autorkou bestsellerů „Muži, kteří nenávidí ženy a ženy, které je milují“ a „Toxičtí rodiče“. Kromě toho je autorkou ještě řady dalších odborných knih.



# Úvod

Emocionální vydírání je silnou formou manipulace, kdy vám blízcí lidé dávají najevo: „**Když se nebudeš chovat tak, jak chci já, tak toho budeš litovat!**“ Emocionální vyděrač ví, jak moc je pro nás důležitý vztah s ním a zneužívá toho. Využívá svých znalostí o vašich tajemstvích a slabostech, aby dosáhl svého. Když se například považujete za starostlivého člověka, vyděrač vás obviňuje z egoismu a necitlivosti.



# Jste obětí emocionálního vydírání?

Následujících deset otázek vám pomůže posoudit, jestli se vaši blízcí snaží vámi manipulovat. Odpovězte si, jestli dělají následující:

1. Slibují, že vám zkomplikují život, když nebudete naplňovat jejich potřeby?
2. Vyhrožují tím, že skončí vztah s vámi, pokud nebudete dělat to, co potřebují?
3. Dělají narážky na to, že budou lhostejní ke svému zdraví nebo na sebe vztáhnou ruku? Tváří se ublíženě, když neděláte to, co chtějí?
4. Chtějí vždy získat více bez ohledu na to, kolik jim poskytujete?
5. Po celý čas očekávají, že jim ustoupíte?
6. Ignorují vaše potřeby a přání?
7. Dávají štědré sliby, že vám vynahradí vaše „dobré chování“, ale jen málokdy je splní?
8. Obviňují vás z egoismu, nevšímavosti, chamtivosti, bezcitnosti, nedostatku starostlivosti, když neděláte to, co chtějí?
9. Zасыпávají vás pochvalami, když jim ustupujete, a urážejí se, když postupujete podle svého?
10. Využívají peníze jako prostředek pro dosažení svých cílů?

Pokud jste odpověděli kladně alespoň na jednu z uvedených otázek, tak vás někdo vydírá prostřednictvím subjektivních prožitků.



# Podstata emocionálního vydírání

Někteří vyděrači působí otevřeně, agresivně a používají přímé výhrůžky: „Když odejdeš, tak už víckrát neuvidíš děti!“ Jiní fungují mnohem promyšleněji: „Kdybys mě opravdu miloval, tak ...“; „Ty jsi ta jediná, kdo mi může pomoci ...“ V takovém případě vznikají manipulace na základě pozitivních vztahů. Často přitom raději zavřeme oči, abychom si uchovali pozitivní vztah s daným člověkem. V jakékoliv situaci je však rozvoj manipulace provázen následujícími charakteristickými symptomy:

1. **Požadavky** – Řekněme, že se mladá žena chce nastěhovat ke svému příteli a různě mu to v narážkách naznačuje: „Jak by to bylo fajn, kdybychom bydleli spolu.“ „Když jsem doma sama, tak je mi tak smutno.“ A podobně.
2. **Odpor** – Přítel namítá, že není připraven na takovou změnu.
3. **Nátlak** – Mladá žena se nesnaží přemýšlet o tom, jaké konkrétní pocity byly příčinou odmítnutí a začíná „posuzovat“ problém. Dialog se ve své podstatě stává jejím monologem plným výčitek a zklamání. Začíná emocionálně vydírat.
4. **Hrozby** – Když i nadále naráží na odmítání přítele, začne mladá žena naznačovat, že se možná k sobě vzájemně nehodí. Nenavrhuje přímo, že by se měli rozejít, jenom vyhrožuje.
5. **Souhlas** – Protože si mladý muž nepřeje ukončit vztah, tak ustupuje. Sám sobě si přitom zdůvodňuje, že se vlastně nic hrozného neděje, a možná on sám situaci trochu dramatisoval.



6. **Opakování** – Po „vítězství“ mladé ženy nastává chvíle klidu. Přestává na přítele tlačit a vztah se stabilizuje. Nyní už ví, že může dostat to, co chce, tím že bude u přítele vyvolávat pocit viny a bude hrozit konfliktem. A mladý muž se naučil, že nejefektivnějším způsobem, jak se zbavit nátlaku, je ústup. Je zde doslova vytvořen základ pro manipulativní vztah: požadavky – hrozby – podrobení.

Ustupovat bez podmínek není až tak špatný návyk. **Každý z nás se denně setkává s manipulacemi a také je sami používáme. Jakákoliv zmínka nebo nepřímá prosba mohou být považovány za maličké manipulace.** Každý den se s různými lidmi domlouváme na spoustě detailů – do jaké restaurace půjdeme, jakou barvou se vymaluje obývací, kde uděláme piknik apod. **U harmonických párů existuje také rytmus vzájemných ústupků – každý ustupuje a počítá s tím, že mu i ten druhý v něčem ustoupí. Na tom není nic hrozného do té doby, než se manipulace stane emocionálním vydíráním.**

**Manipulace se stávají emocionálním vydíráním, když se začnou používat neustále s cílem donutit druhého člověka, aby splnil určité požadavky.**



# Čtyři typy vyděračů

Společným rysem těch, které považujeme za vyděrače, je strach. Tito lidé se bojí změn, bojí se toho, že budou vyhnáni, nebo že ztratí moc.

## První typ: Karatelé

Dají nám přímo na srozuměnou, co od nás chtějí a co nás očekává, když nesplníme jejich požadavky: „Jestli nepřevezmeš rodinný podnik, tak tě vydědím;“ „Jestli nebudete pracovat přesčas, tak zapomeňte na povýšení.“ „Karatelé“ jsou egoističtí a nestydí se za to. Hledají vztahy, v nichž budou mít převahu. Často k tomuto způsobu emocionálního vydírání přistupují staří rodiče nebo milenci a nutí dceru či přítelkyni, aby si vybrala mezi nimi a jinými lidmi, které má také ráda. Pokud už jste vstoupili do vztahu s „karatelem“, tak vám není co závidět. Jestli se pokusíte vzepřít, tak vyděrač je skutečně schopen splnit své hrozby. Pokud mu ustoupíte, tak získáte jenom trochu času. Riskujete však, že začne narůstat váš pocit nepřátelství k vyděrači, a jenom to oddálí samotné vyřešení situace. S ohledem na to, jak se budete chtít vyhnout hněvu „karatele“, tak začnete pravděpodobně lhát, zatajovat mu něco a budete dělat některé věci potají. Výsledkem bude, že se nebudete cítit dobře.

Čím těsnější je nějaký vztah, tím jsme zranitelnější – píše Susan Forwardová. „Karatelé“ jsou zaslepeni silou svých požadavků, ignorují to, že někoho zneužívají, a upřímně věří ve svou pravdu. Abyste byli schopni se jim postavit, vyžaduje to od vás silnou vůli a chytrou emocionální práci.

## Druhý typ: Oběti

Vztahují hrozby na sebe a hovoří o tom, co si udělají, jestli nedostanou to, co chtějí. Takovéto vydírání nazývají odborníci „dětským“, protože k němu často přistupují děti: „Když mi nedovolíš, abych se díval na televizi, tak nebudu dýchat a umřu!“ Hrozby pubertáků znějí přesvědčivěji: „Odejdu z domu a budu se živit jako prostitutka. Pak můžeš být spokojena.“ Nejhorší hrozbou je však hrozba sebevraždou.

„Oběti“ vždy obklopuje atmosféra tragédie a vyhraněné krize. Uvědomte si, že vás učiní zodpovědnými za všechny nepříjemnosti, které se jim stanou, nebo by se mohly stát. Avšak jenom zřídka své hrozby naplní. O to méně potřebují ve skutečnosti morální podporu. Uvědomte si, že když přijmete hru vyděrače jako „oběť“, tak jenom upevníte jeho sebedestruktivní chování.

## Třetí typ: Mučedníci

Nechávají druhé, aby se domýšleli, co vlastně chtějí, a vyjadřují se stylem: „Jestli neuděláš to, co chci, budu se trápit a bude to tvoje vina!“ „Mučedník“ se znepokojuje svým psychickým stavem a často komentuje vaši neschopnost přečíst jeho myšlenky jako důkaz toho, že si o něj děláte nedostatečné starosti. Kdybyste ho měli skutečně rádi, tak byste přece i beze slov věděli, co potřebuje. „Mučedníci“ se jeví vždy jako slabí, nikdy se jim nic nedaří, všichni jim lžou a podobně. Ale ve skutečnosti jsou tichými tyrany. Nekřičí a ničeho se nedožadují, ale jejich chování (mlčení, projevované utrpení, nemoc) nám způsobuje silnou bolest a nutí nás, abychom pociťovali vinu.

„Mučedníci“ často tvrdí, že potřebují jenom jednu šanci, aby vyřešili svoje problémy. A tuto šanci jim můžete poskytnout vy, samozřejmě jenom vy. Když jim odmítnete pomoc, tak budete mít důsledky na svědomí vy. Vyvolávají ve vás instinkt starostlivosti. Pokud se však rozhodnete, že poskytnete „mučedníkovi“ šanci, o kterou vás žádá, tak vás bude žádat stále znovu a znovu, abyste se o něj postarali.

## Čtvrtý typ: Pokušitelé

Pobízejí nás, slibují lásku, peníze a různé druhy požitků a následně nám dají najevo, že o to všechno přijdeme, když se budeme „špatně chovat“. „Pokušitel“ nic nenabízí jen tak z čistého srdce. Každý krásný slib je spojen s určitou podmínkou: „Pomůžu ti s prací, když se přestaneš bavit se svými přáteli.“ „Pokušitelé“ hrají velmi skrytě. Když máte nedostatek duševního tepla, tak vám slíbí idylické rodinné vztahy a svou lásku. Pokud potřebujete peníze, tak slibují, že se stanou vaší materiální oporou atd. Ale ve všech případech zároveň žádají něco na oplátku. Snaží se vás koupit.



# Tři emoce, které nám komplikují rozpoznání vydírání

Autorka je toho názoru, že vyděrači by nad námi nemohli mít žádnou moc, kdybychom neprožívali následující tři emoce: strach, pocit dluhu a pocit viny.

## Strach

Vyděrači sledují, na co reagujeme bolestivě, a snaží se tlačit právě na tyto naše prožitky. Dejme tomu, že můžete nevědomky odhalit, že máte některou z následujících obav:

- zůstanete opuštěni,
- někdo bude s vámi nespokojen,
- ztratíte lásku,
- budete se trápit,
- přijdete o podporu (spojenců),
- budete propuštěni z práce.

Ve chvíli, kdy vyděrač pochopil, čeho se bojíte, vytváří součinnost s vámi se zaměřením na stejnou věc: „Dělej, jak říkám, jinak ... (doplňte si sami)!“

## Pocit dluhu

Všichni vstupujeme do dospělého věku s určitým systémem svých hodnot. Dobře víme, komu, a co musíme, abychom si mohli vážít sebe sama. Morální vyděrači, neváhají a připravují zkoušky pro naše morální názory. „Dobrý syn musí trávit volný čas s matkou.“ „Vždycky jsem se stavěla na tvou stranu. I v případech, kdy jsi neměla pravdu. Jediné, co po tobě nyní žádám je, abys mi půjčila 2 tisíce. Jsem přece tvoje nejlepší kamarádka!“

## Pocit viny

Jestliže nějak poškodíme druhé lidi, tak nás pocit viny nutí, abychom jim nějak kompenzovali způsobené ztráty. Vyděrači v lidech často vyvolávají neodůvodněný pocit viny. Nutí druhé, aby uvěřili, že se stali příčinou jejich neštěstí (materiálních ztrát, špatné nálady apod.) Typické vydírání probíhá zpravidla podle následujícího scénáře:

1. Říkám kamarádce, že dnes s ní nemohu jít do kina.
2. Ona se urazí.
3. Cítím se hrozně a myslím si, že se urazila kvůli mně.
4. Zruším všechny svoje plány, abychom mohly jít spolu do kina. Ona se cítí lépe a já z toho mám dobrý pocit.

Každý z nás chce věřit tomu, že je hodným člověkem, a pocit viny, který vzniká z důvodu cizí manipulace, narušuje tento náš pozitivní obraz o sobě. Právě proto je vina takovým efektivním nástrojem v rukách emocionálního vyděrače. Určitě jste se už setkali s podobnými prohlášeními:

- „Mám hroznou náladu (a to jenom kvůli tobě)!“
- „Silně jsem se nachladil (a to jenom kvůli tobě)!“
- „Já vím, že moc piju (ale to je kvůli tobě)!“
- „V práci se mi dneska nic nedařilo (a to je všechno kvůli tobě)!“



# Některé nástroje vyděračů

Metody, které používají emocionální vyděrači, posilují (buď samostatně, nebo společně), jednu ze tří emocí, o nichž byla řeč výše – strach, pocit dluhu a pocit viny. Stejným způsobem se zvětšuje i nátlak. Když oběť ustupuje požadavkům, tak zažívá dočasné ulehčení, ale zároveň zapadá hlouběji do pasti vydírání. Podívejme se na tři oblíbené nástroje vyděračů:

1. **Obvinění z méněcennosti.** Někteří vyděrači tvrdí, že jim odporujeme jenom proto, že se nám nedostává něčeho v našem charakteru (například, že jsme neurotici, devianti nebo hysterici). Tím nejhorším je, že vyděrači zneužívají svou dobrou znalost oběti a obviňují ji za všechny nešťastné události, které spolu prožili. Řekněme, že jeden z manželů vyžaduje více lásky, pozornosti a otevřeného vyjadřování pocitů. Když se mu to nedostává od jeho zdrženlivějšího partnera, tak začne zpochybňovat jeho schopnost vnímat potřeby druhých.
2. **Získávání spojenců.** Emocionální vyděrači rádi vyhledávají podporu dalších lidí, aby mohli zesílit svůj nátlak na oběť. Zapojují přátele, příbuzné a různé odborníky. Například, žena usvědčila manžela z nevěry a požádala o rozvod. Manžel ji chce přimět k přehodnocení její žádosti o rozvod a přivolá si na pomoc babičky, které se snaží zapůsobit na mateřské city ženy. Když to rodinná rada nezvládne, tak si vyděrači přivolají na pomoc vnější autority: „Můj psychoterapeut říká, že jsi zlá a cynická.“; „Na semináři říkal jeden významný lékař, že takové chování, jako je to tvoje, je patologické.“; „V Bibli je psáno, že se musí odpouštět.“

3. **Srovnávání.** Vyděrač může použít příklad jiného člověka: „Když může on, jak to, že nemůžeš i ty?“ Snadněji tak přiměje oběť, aby pocítila pochyby o sobě a posílí její strach z toho, že nezvládá větší nároky. „Podívej se na sestru – ona je ochotna nám v podniku pomoci!“; „Tvůj kolega nemívá nikdy problémy s dodržováním termínů, co se to s tebou děje?“ Jestli se oběť snaží vyhovět nárokům, které stanovil jiný člověk, jenž má jiné zájmy, potřeby a životní podmínky, tak ohrožuje svoji náladu, spokojenost a vztahy s blízkými lidmi.





# Jak se vzepřít emocionálnímu vydírání

**Vyděrači věří často tomu, že když trestají oběť, tak jí vlastně prokazují službu:** „To je přece i pro tebe užitečné!“ Přesvědčují sebe i lidi ve svém okolí, že tímto způsobem poskytují důležitou lekci člověku, jenž jim je drahý. Ve skutečnosti se však příčiny emocionálního vydírání skrývají v psychických problémech samotného vyděrače. Téměř vždy se tito lidé cítí být bezbrannými a ovládá je úzkost a nejistota. Zároveň mohou být emocionální vyděrači upřímně připoutaní k oběti, v níž vidí klíč k řešení vlastních problémů. Je důležité si to uvědomit, abyste zvolili správnou strategii jednání s vyděračem. Především se oběť musí naučit oddělovat pocity blízkého člověka (láska, přátelství) od jeho manipulativních taktik.

Další důležitý objev spočívá v tom, že **bez vaší pomoci s vámi nemůže nikdo manipulovat**. Vydírání se vždy účastní dva. Emocionální vydírání je efektivní jenom v tom případě, když reagujeme nezdravě, když někdo tlačí na naše slabé stránky – křivdy, zármutek, obavy a podobně. Jdete vyděrači na ruku, když:

- si nadáváte za to, že jste opět ustoupili jeho požadavkům;
- se považujete za špatného člověka v případě, že mu neustoupíte;
- bojíte se přijít o vztah, a tudíž jste připraveni dělat to, co po vás chtějí;
- věříte, že dluh vůči vyděrači je důležitější než vlastní zájmy.

**Uvědomte si:** obzvlášť riskujete, že se stanete obětí vydírání, když jste celkem závislí na podpoře či souhlasu druhých a zkoušíte se různými způsoby vyhnout konfliktům.



# Pravidla komunikace s emocionálními vyděrači

## Krok 1. Neodpovídejte hned

**Vyděrači chtějí vždy bezprostřední reakci.** Tím prvním, co byste se měli naučit dělat, je, že nebudete odpovídat na požadavky hned poté, co byly vysloveny. Je potřeba získat čas a promyslet si věc bez nátlaku. Naučte se několik užitečných vět:

„Nejsem povinen/povinna odpovídat ti hned teď. Potřebuji si to promyslet.“

„To je docela důležitá věc na to, abych to rozhodl/a hned. Dej mi čas na rozmyšlenou.“

„Nevím, jak si mám vysvětlit to, co teď navrhuješ.“

Připravte se na to, že když takto neobvykle odpovíte, a narušíte vyděračovu šablonu, tak se setkáte se zesílením jeho nátlaku a výsledkem bude, že budete zažívat vnitřní diskomfort. Opakujte si, že to je normální a že to dokážete vydržet. Vnitřní diskomfort je jednou z hlavních překážek na cestě ke změně obvyklých reakcí. Pokuste se zvládnout tuto zkoušku.

## Krok 2. Zaujměte pozici pozorovatele

Čeká vás uskutečnění cesty z oblasti pocitů do oblasti rozumu. Je to jediná cesta, jak se dostat z pasti strachů a neopodstatněných pocitů dluhu a viny. Pomůže vám při tom následující cvičení:

## Cvičení: „Skleněný výtah“

Představte si průhledný výtah, který vás veze na vyhlídkové prostranství vysoké budovy. Když se výtah začíná zvedat, tak se díváte dolů, a máte problém něco vidět, protože je všechno zahaleno mlhou. To je oblast čistých emocí a instinktivních pocitů, které v nás vyvolává emocionální vyděrač. Jedete však stále výše a výše a panorama se zvětšuje. Když přijedete do nejvyššího patra, tak se před vámi rozprostře široký obzor, a můžete pozorovat, že mlha obaluje jenom spodní část budovy. Jedná se jen o malou část celkového obrazu. Nyní jste se ocitli na jiné úrovni – úrovni úsudku a objektivnosti. Vystupte z kabiny výtahu na vyhlídkové prostranství. Užívejte si klid a jasnost. Uvědomte si, že máte kdykoliv přístup na toto místo.

**Přemýšlejte o požadavcích vyděrače v osamocení a položte si otázku:** „Co se vlastně děje?“ Zapište si všechny odpovědi, které vás napadnou na list papíru. Vaše pocity se samozřejmě nikam neztratí, avšak snažte se pochopit situaci hlavně pomocí rozumu.

## Krok 3. Oznamte svoje rozhodnutí

Je možné, že vás racionální analýza problému přivede k rozhodnutí ustoupit vyděrači. Bude to však vědomé ustoupení. Podívejme se na to, v jakých případech je to možné, a nebude to nebezpečné:

- Při přemýšlení zjistíte, že ústupek nebude mít negativní důsledky. Vyděrač například chce, abyste udělali něco nudného nebo únavného, co nepoškozuje žádnou ze stran.
- Naleznete možnost, jak uzavřít rovnoprávný kontrakt s vyděračem – ustoupíte mu, když vyděrač slíbí, že udělá něco na oplátku pro vás.
- Rozhodnete se, že dáte kladnou odpověď na určitý čas, abyste měli možnost udělat plán změn té části situace, která vás neuspokojuje.



# Čtyři strategie reakcí na vydírání

Dostali jsme se k tomu nejzajímavějšímu. Tím je to, **jak konkrétně reagovat na vydírání, co přitom říkat a dělat**. Seznamte se se čtyřmi možnými strategiemi, které vám pomohou významně posílit vaši pozici v různých nesnadných situacích.

## Strategie 1. Komunikace bez obrany

Když vámi někdo manipuluje, tak nemá smysl obrana. Vůbec vám nepomohou vyjádření jako: „Jak mě můžeš nazývat egoistou, když dělám všechno, co chceš?! Vzpomeň si, jak jsem ti tenkrát ...“ Nebo otázky: „Řekni mi, co jsem udělal špatně?“ Čím více bychom chtěli oponovat, vysvětlovat, nebo se omlouvat, s přáním ukázat vyděrači, jak vidíme situaci, tím více bychom zhoršovali situaci a vzdalovali bychom se od řešení problému.

**Nesnažte se změnit vyděrače. Raději s ním „sdílejte“ jeho nervozitu.** Zde je několik dobrých odpovědí:

„Je mi líto, že si to tak bereš k srdci.“

„Nemohu pochopit, proč si to myslíš.“

„Rozumím tomu, že jsi teď velmi rozčilený. Když se nad tím ale zamyslíš, tak možná změníš svůj názor.“

„Víš co, promluvíme si o tom, až se uklidníš.“

A zde je ta nejefektivnější odpověď bez obrany: **„Máš absolutní pravdu!“**

## Strategie 2. Přeměna vyděrače na spojence

Když se dostane řešení konfliktu do slepé uličky, doporučuje autorka trochu posunout zaměření projednávané věci. Požádejte vyděrače o pomoc. K překonání nepřátelství a napětí vám pomohou následující věty:

„Pomoz mi prosím tě pochopit, proč je to pro tebe tak důležité.“

„Můžeš navrhnout něco, co by zlepšilo naše vztahy?“

„Pomoz mi prosím tě pochopit, proč jsi takový dotčený/á.“

## Strategie 3. Barter

Úloha změnit se nemusí ležet jenom na jednom člověku. Změnit by se měli oba. Představte si manželský pár, který přišel na konzultaci k psychoterapeutovi.

**Hovoří žena:** „Chová se tak, jako bych vůbec neexistovala: vstane, jde do práce, potom se vrátí a mlčky se posadí před televizi. Cítím se pak osamocena.“

**Hovoří muž:** „To není ta žena, s níž jsem se oženil. Ona po celou dobu jenom jí a ztloustla. Mně se to nelíbí a nechci tvrdit, že to pro mne nemá význam.“

**Aby se dal vyřešit podobný konflikt, musí své chování změnit oba dva.** Žena se musí vzdát svého vydírání: „Jestli mne nebudeš více milovat, tak od tebe odejdu.“ A zároveň muž musí přestat se svým vydíráním: „Jestli nezhubneš, tak se budu chovat k tobě odcizeně.“

## Strategie 4. Humor

**Ve víceméně normálním vztahu je možné ukázat vyděrači pomocí vtipu, jak vypadá jeho chování při pohledu ze strany.** Autorka popisuje, jak v jednom páru muž vždy velmi přesvědčivě „trpěl“, aby dosáhl potřebná rozhodnutí u manželky. Jednou si koupila v obchůdku se suvenýry kopii sošky Oskara. Při příležitosti, kdy se manžel začal opět mračit a vzdychat, odměnila ho širokým úsměvem, zatleskala mu a předala mu cenu za herecký výkon se slovy: „To bylo vynikající. Obzvlášť se mi líbil ten závěrečný vzdech.“ Naštěstí muž ocenil vtip a mohl se na sebe podívat pohledem druhého.



# Závěr

Blízcí lidé s námi manipulují bez zlých úmyslů. Nikdo se ráno neprobouzí s myšlenkou na to, jak by propracovaněji pomučil svou oběť. **Vydírání pro ně bývá možností, jak získat kontrolu a jistotu. Vyděrač se vám může jevit jako silný, ale to je jenom zdání. S velkou určitostí zažívá vnitřní úzkost, ale pokud souhlasíme s jeho podmínkami, tak na určitou chvíli pocítí svou sílu.**

**Nemá smysl očekávat, že by emocionální vyděrač sám pochopil, že jeho chování je špatné a změnil se.** Abyste změnili chování vyděrače, a zároveň ho neztratili jako blízkého člověka, je potřeba přestat emocionálně reagovat, když začne tlačit na naše slabé stránky. **Čím méně se budete urážet, hroutit se a vztekat se, tím těžší bude pro něho s vámi manipulovat.**