

Vleci v rouše beráncům

**Jak odhalit
skryté
manipulátory
a bránit se jim**

George Simon

**PŘES ČTVRT MILIONU
PRODANÝCH VÝTISKŮ**

 **GRADA®**



George Simon

Vleci v rouše beránčím

**Jak odhalit
skryté
manipulátory
a bránit se jim**

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

George K. Simon, Jr., Ph.D.

Vlci v rouše beránčím

Jak odhalit skryté manipulátory a bránit se jim

Přeloženo z anglického originálu knihy George K. Simona *In Sheep's Clothing – Understanding and Dealing with Manipulative People*, vydaného nakladatelstvím Parkhurst Brothers, Inc., Michigan, Spojené státy americké, 2010.

© Copyright 1996 and 2010 George K. Simon, Ph.D. All rights reserved.

This edition arranged with Parkhurst Brothers Publishers,

Marion, Michigan 49665, U.S.A. www.parkhurstbrothers.com

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5991. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky na námět originálu Eva Hradiláková

Počet stran 176

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-9956-8 (ePub)

ISBN 978-80-247-9955-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5653-0 (print)

Obsah

O autorovi	8
Poděkování	9
Řekli o knize	11
Předmluva	14
Autorova poznámka k revidovanému vydání	19

Část první

Poznáváme manipulativní osobnosti

Úvod ■ Skrytá agrese: jádro manipulace	23
Obvyklý problém	23
Jádro problému	24
Povaha lidské agrese	25
Dva důležité typy agrese	27
Skrytá a pasivní agrese	27
Skrytě agresivní jednání vs. skrytě agresivní osobnost	28
Proces viktimizace	28
Jak poznat agresora	30
Nezbytnost nové psychologické perspektivy	32
Kapitola 1 ■ Agresivní a skrytě agresivní osobnost	35
Osobnost	35
Charakter	36
Některé základní typy osobností	37
Neurotické osobnosti a osobnosti s narušeným charakterem	38
Agresivní osobnosti a podtypy agresivní osobnosti	44
Skrytě agresivní osobnost	49
Jak odlišit skrytě agresivní osobnost od pasivně agresivní a od ostatních osobnostních typů	52

Jak se z člověka stane skrytý agresor	55
Plodná půda pro skrytou agresi	57
Jak porozumět manipulátorům a jak s nimi jednat	58
Kapitola 2 ■ Vítězství za každou cenu	61
Tatínek, který chtěl samé jedničky	61
Když se manipulátor před ničím nezastaví	63
Jak Joe ovládá Mary	65
Kapitola 3 ■ Bezohledné tažení za mocí	69
Misionář na misi	69
Jamesův neviditelný plán	71
Jak James ovládá Jean	72
Kapitola 4 ■ Sklony ke klamání a svádění	75
Příběh o Donovi a Alovi	75
Šikovný manipulátor	78
Kapitola 5 ■ Špinavý boj	79
Nejoddanější zaměstnankyně	80
Špinavá hra	82
Co nevíte, to vám může ublížit	83
Reaktivní vs. predátorská agrese	83
Kapitola 6 ■ Oslabené svědomí	87
Příběh Mary Jane	88
Když vám projde i vražda	91
Svědomí, ale ne chování sociopata	91
Kořeny „zla“ pana Jacksona	92
Bezvýhodná situace	92
Kapitola 7 ■ Nerovné a manipulativní vztahy	95
Žena, která nemohla odejít	95
Dokonalá oběť	98
Syndrom automatu na mince	99
Agresivní osobnosti při „lččení“	100
Podstata zneužívajících vztahů	103

Kapitola 8 ■ Manipulativní dítě	105
Malý tyran Amanda	106
Šikanování trochu jinak	108
Jádro problému	109
Jak správně rozeznat oběť a útočníka	109
Několik důležitých slov o sebevědomí	110
Rozdíl mezi sebevědomím a sebeúctou	111
Největší rodičovský strach	113

Část druhá

Jak se efektivně vypořádat s manipulativními lidmi

Kapitola 9 ■ Jak rozeznat taktiky	
manipulace a ovládání	117
Obranné mechanismy a útočné taktiky	117
Kapitola 10 ■ Měníme pravidla interakce	141
Mylné představy o lidském chování	142
Jak umět lépe posoudit charakter	143
Poznej sám sebe	143
Co můžete očekávat a co potom dělat	146
Nepouštějte se do prohraných bitev	146
Vynaložte energii tam, kde je síla	147
Obrňte se	159
Helenin příběh	160
Férový boj	161
Epilog ■ Nedisciplinovaná agrese v liberální společnosti	163
Sociální prostředí a lidská agrese	163
Jak učit odpovědnosti	166
Krize charakteru	168
Budování charakteru a odpovědný život	170
Poznámky	172

O autorovi



Dr. George Simon získal titul Ph.D. z klinické psychologie na Texas Tech University. Většinu uplynulých pětadvaceti let strávil shromažďováním informací o manipulátorech, dalších narušených charakterech i jejich obětech a prací s nimi. Také psal, pořádal semináře a skládal.

Dr. George Simon je vyhledávaný přednášející, který vedl přes 250 seminářů a instruktážních přednášek po celých Spojených státech. Pracoval jako konzultant pro obchodní společnosti, občanské instituce a různé agentury, které si vyžádaly jeho odborný názor na narušené osobnosti a účinné jednání s nimi. S Georgem Simonem se radili další autoři, kteří se zabývali tématem skryté agrese, a objevil se v pořadech televizních stanic jako CNN nebo Fox News Network, ale i v lokálních televizích a rádiových talk show.

Dr. George Simon je hlavním skladatelem písně *Anthem for the Millennium (America, My Home!)*, která si získala popularitu po teroristických útocích 11. září 2001. Slyšelo ji přes milion lidí na vlasteneckých koncertech po celé zemi. George Simon žije se svou ženou a dvěma syny poblíž Little Rocku ve státě Arkansas.

Poděkování

Především děkuji své ženě, dr. Sherry Simonové, za její nehynoucí lásku, víru, pochopení, trpělivost a podporu. Vymyslela titul této knihy a pomáhala mi utřídit si myšlenky během psaní.

Chtěl bych také poděkovat dr. Bruceovi Carruthovi za kritiku původního rukopisu a návrhy, jak jej udělat čtivějším.

Jsem hluboce zavázán dr. Theodoru Millonovi a jeho práci. Jeho vnímavý přístup k pojetí osobnosti ovlivnil nejen mé smýšlení o tomto tématu, ale také mi pomohl v mé snaze pomoci lidem ke změně.

Upřímně děkuji mnoha dalším lidem, kteří byli ochotní sdělit mi své zkušenosti s manipulativními lidmi. Hodně jsem se od nich dozvěděl a můj život je díky nim bohatší. Tato kniha je z velké části poctou jejich odvaze a podpoře.

Vážím si ocenění, podpory a obohacujících připomínek, které mi poskytli účastníci mých seminářů. Pomohli mi ujasnit si, utřídit a rozvinout jedno z mých hlavních životních poslání.

Slova nemohou vyjádřit díky, jež patří tisícům čtenářů, kteří svým zájmem udrželi tuto knihu přes patnáct let v aktivní nabídce internetových i kamenných obchodů. Vaše e-maily, příspěvky na blozích a dopisy mi pomohly s nezbytnými aktualizacemi pro toto nové vydání. Pokusil jsem se využít bohatou zpětnou vazbu,

kterou neustále dostávám, pro rozšíření diskuze o klíčových tématech a uvedení nového obsahu.

Nakonec bych rád poděkoval Rogeru Armbrustovi a Tedu Parkhurstovi z Parkhurst Brothers Inc., Publishers. Ted mě povzbuzoval od začátku a byl mi k dispozici, když jsem ho potřeboval; Rogerův nadhled a pomoc prospěly mé práci i čtenářům.

ŘEKLI O KNIZE

Nedávno jsem dostal kopačky od skrytě agresivní ženy. Nechápal jsem její chování, dokud jsem si nepřečetl Vlky v rouše beránčím. Teď už všechno dává smysl. Chápu, co se vlastně stalo, a znovu získávám ztracený vnitřní klid.

Joseph, New York

Doktore Simone, děkuji vám, že jste zaujal úplně odlišný postoj k jednání se skrytě agresivními charaktery. Kdyby si ti tři manželští poradci, které jsme navštívili, přečetli vaši knihu, skončila by ta nešťastná kapitola mého života už před deseti lety.

Monica, okolí Chicaga

Děkuji vám za vaši knihu Vlci v rouše beránčím. Navštívili jsme s manželem několik psychologů, aby nám pomohli s problémy s mou tchyní, která je nezralá a manipulativní. Psychologové se mě většinu času snažili přimět, abych ji akceptovala, místo aby mě naučili (jako vaše kniha), jak se vypořádat s její manipulací.

Erin, online čtenářka

Po přečtení mnoha knih na různá témata týkající se svépomoci, psychologických i psychiatrických knih atd. musím tuto knihu rozhodně doporučit. Je to perfektní čistý průřez všemi předchozími knihami. Nakoupil jsem si další výtisky, abych je mohl dát svým přátelům.

E. Adams, online čtenář

Nenechte se už nikdy znova komandovat! Kniha Vlci v rouše beránčím od George K. Simona, Jr., Ph.D. je darem z nebes pro každého, kdo v důsledku jakéhokoli druhu vztahu s manipulativní dominantní osobností pomalu přichází o zdravý rozum.

The Aeolian Kid, online čtenář

Dr. Simon popisuje mechanismy oblíbených taktik manipulátorů a učí, jak můžeme rozpoznat a odvrátit jejich útoky a převzít tak kontrolu nad jejich výsledkem. Tato kniha mi pomohla ve vztahu s osobou, s níž nemám jinou možnost, než se denně vídat. Na konci každého „přátelského“ rozhovoru jsem se cítila v depresi nebo uražená, ale nemohla jsem nikdy přijít na to, jak to ten člověk dělá. Díky této knize jsem pochopila, co se ve skutečnosti odehrává. Pokyny doktora Simona jsem použila při jednání s touto osobou a převzala jsem kontrolu. Ona již ví, že mnou dále nemůže manipulovat, a nyní máme ne sice dokonalý, ale mnohem lepší vztah než dříve.

Čtenářka z Chicaga

Tato kniha je jako tajemný dekódovací prsten k nepřehlednému zmatku, který je pro manipulátory jejich modem operandi. Prokažte sami sobě laskavost a pořídte si tuto knihu ještě dnes!

Christy, Missouri

Je smutné, že kolem nás existují lidé, kteří dělají ostatním život zbytečně mnohem těžší, než by mohl být. Je proto důležité dokázat takové lidi v našem životě – jak doma, tak v práci – odhalit. Tato jasně a srozumitelně napsaná kniha je neocenitelným pomocníkem, abyste se nejen nezbláznili, ale také abyste přijali opatření k nápravě. Pokud byste v letošním roce měli přečíst jen jednu jedinou knihu, pak ať je to právě tato.

JA008, online čtenář

Je to jedna z nejlepších knih, jakou jsem kdy četl, a doporučuji ji každému. Díky ní jsem přehodnotil způsob, jakým jsem posuzoval lidi, a stal jsem se silnějším. Býval jsem velmi naivní, nevědomyal jsem si postranní úmysly lidí. Po přečtení této knihy jsem se toho však hodně naučil.

S. Brescenti, online čtenář

Tato kniha jasně ukazuje, že naše přirozená nevědomost nechává zlu zcela volné ruce. Simon odhaluje, o čem zdánlivě všední interakce, které nás zanechávají ve zmatku, ve skutečnosti jsou. Tvrdí, že mistři manipulace nás nechávají do vyčerpání se snažit nalézt v nich dobré lidi, o nichž věříme, že jimi někde uvnitř jsou. Musím však říct, že manipulátoři jsou prostě zlí jednoduše proto, že zlo vyžaduje lži, manipulaci a podvodné oslabování vůle druhých. Simon nás učí rozpoznat příznaky a radí, co můžeme sami dělat. Dobří lidé zodpovídají za informovanost a ochranu společnosti před manipulátory. Přečtení této knihy je k tomu nezbytným prvním krokem.

Kaye, čtenář z New Yorku

Řízný a často vtipný George Simon používá příklady chvástavých, mlžících, neomalených či úskočných šéfů, protivných sousedů či nepříjemných spolupracovníků, aby nám ukázal jednoduché psychologické strategie, díky nimž budou v bezpečí naše trpělivost, dobrá vůle a dokonce i peněženky. Doporučuji tuto knihu každému, koho znám, koupil jsem další výtisky pro své děti, když začaly pracovat. Opravdu velice ji doporučuji.

C. MacCallum, online čtenář

Předmluva

Manipulativní lidé jsou jako příslovečný vlk v rouše beránčím – ať už je to vedoucí, který tvrdí, že vás podporuje, ale zatím maří všechny vaše příležitosti dostat se dál, nebo kolega, který vás nenápadně podrývá, aby si šplhnul u šéfa, manžel či manželka, jenž vás prý miluje a má o vás starost, ale ovládá váš život, nebo dítě, které vždycky ví, jak na vás, aby si prosadilo svou. Na první pohled se zdají okouzující a příjemní, ale ve skutečnosti umějí být vypočítaví a nemilosrdní. Jsou mazaní, a přitom nenápadní, umějí zneužít vaše slabá místa a pomocí chytré taktiky nad vámi získat výhodu. Tito lidé tvrdě bojují za to, po čem touží, ale dělají všechno pro to, aby své agresivní úmysly skryli. Proto jim říkám skrytě agresivní osobnosti.

Jako klinický psycholog jsem se ve své soukromé praxi zaměřil na problém skryté agresivity již před dvaceti lety. Deprese, pocity úzkosti a nejistoty, které vedly některé z mých pacientů k vyhledání pomoci, se totiž nakonec ukázaly být určitým způsobem spojeny s jejich vztahem s manipulativním člověkem. Radil jsem nejen obětem skryté agrese, ale i samotným manipulátorům, kteří zažívali stres, protože jejich taktiky na ovládnutí ostatních přestaly fungovat. Díky své práci jsem si uvědomil, jak rozšířený je problém manipulativního chování a jaký psychický stres může vnést do vztahů.

Rozsah problému skryté agrese je myslím zřejmý. Většina z nás zná aspoň jednoho manipulativního člověka. Málokdy uplyne den, abychom se v novinách nebo zprávách nedozvěděli o někom, kdo dokázal zneužít či „podfouknout“ spoustu lidí, než vyšel najevo jeho skutečný charakter. Kazatel, který kázal o lásce, upřímnosti a slušnosti, podváděl svou ženu a oškubával své ovečky; politik ve „veřejné službě“ si mastil vlastní kapsu; spirituální „guru“ přesvědčil své následovníky, že je inkarnací boha, a zatím sexuálně zneužíval jejich děti a nenápadně terorizoval ty, kteří se mu postavili na odpor. Zdá se, že svět je plný manipulátorů.

Přestože naši pozornost nejspíše upoutají právě zvlášť zubatí vlci v rouše beránčím, kteří se dostanou do novinových titulků, většina skryté agresivních lidí, s nimiž se setkáváme, není tak snadno identifikovatelná. Bývají nenápadní a vychytralí, útočí zezadu a umějí se přetvařovat; potkáváme je v práci, mezi našimi známými, nebo s nimi dokonce žijeme. A mohou nám opravdu znepříjemnit život. Škodí nám, protože je pro nás těžké jim skutečně porozumět, a ještě těžší vypořádat se s nimi.

Když oběti skryté agrese poprvé vyhledají pomoc, většinou příliš netuší, proč se cítí tak mizerně. Vědí jen, že jsou zmatené, vynervované nebo v depresi. Postupně ale vyprávějí, jak je nutnost jednat s konkrétním člověkem dohání k šílenství. Instinktivně jim nedůvěřují, ale nedokážou určit proč. Zlobí se na ně, ale nakonec se samy cítí provinile. Konfrontují je se svou nespokojeností, ale nakonec se musejí samy bránit. Tyto oběti manipulace jsou frustrované, protože se často vzdávají, i když by si chtěly stát za svým, říkají „ano“ místo „ne“ a je jim zle, protože ať se snaží jakkoli, pořád se věci nelepší. Nakonec se z jednání s dotyčným

člověkem cítí jen rozhozené, využívané a obtěžované. Když se svými pocity chvíli zabývají při terapii, nakonec si uvědomí, že jejich neštěstí je výsledkem neustálé, avšak marné snahy pochopit chování manipulátora a vypořádat se s ním.

Přestože mnoho mých pacientů jsou inteligentní a důmyslní lidé, kteří chápou tradiční psychologické principy, pokoušejí se s manipulátory jednat způsobem, který nikam nevede, a někdy se tím, co vyzkoušejí, věci ještě zhorší. Kromě toho, všechno, čím jsem se jim původně snažil pomoci, také zvláště nepomáhalo. Protože jsem měl hodně rozmanité vzdělání, vyzkoušel jsem všechny možné terapie a strategie, které sice obětem trochu pomohly cítit se lépe, ale žádná je neposílila natolik, aby dokázaly změnit povahu svého vztahu s manipulátorem. Ještě víc mě zneklidňoval fakt, že žádný z vyzkoušených přístupů nebyl efektivní u manipulátorů. Uvědomil jsem si, že s tradičním přístupem k porozumění a práci s manipulativními lidmi je něco od základů špatně, a začal jsem problém pečlivě studovat v naději, že vyvinu praktičtější a účinnější přístup.

V této knize bych vám rád představil novou cestu k pochopení charakteru manipulativních osob. Domnívám se, že pohled, který vám nabízím, popisuje manipulátory a jejich chování lépe než jiné perspektivy. Vysvětlím vám, co je to skrytá agrese a proč je podle mého názoru základní příčinou většiny manipulací. Rámec, který budu rozvíjet, napadá některé z obecných předpokladů, které si vytváříme o lidech a jejich chování, a vysvětluje, proč nás některé z nejrozšířenějších domněnek o lidské povaze předurčují k viktimizaci ze strany manipulátorů.

V této knize jsem si dal ke splnění tři úkoly. Tím prvním je seznámit vás s povahou narušených charakterů, především pak s jedinečným charakterem skrytě agresivní osobnosti. Proberu charakteristiku agresivních osobnostních typů a popíšu odlišnosti typické pro skrytě agresory. Seznámím vás s několika případy založenými na skutečných osobách a situacích, které vám pomohou poznat „příchuť“ tohoto osobnostního typu a ilustrovat jejich chování. Budete-li schopni poznat vlka v rouše beránčím a budete-li vědět, co od něj můžete čekat, učinili jste první krok, abyste se nestali jeho obětí.

Druhým cílem je vysvětlit, jak přesně skrytě agresivní lidé klamou, manipulují a „ovládají“ ostatní. Agresivní a skrytě agresivní osoby používají vybrané interpersonální manévry a taktiky, aby získaly výhodu nad ostatními. Seznámíte-li se s těmito taktikami, budete schopni rozpoznat manipulativní chování **ve chvíli, kdy k němu dojde**, a snadněji se tak vyhnete tomu, aby se z vás stala oběť. Proberu také vlastnosti, které nás činí nemile zranitelnými vůči manipulativním taktikám. Když budete vědět, které aspekty vaší osobnosti manipulátor nejspíš využije, nenecháte se tak snadno zaskočit.

Mým posledním úkolem je navrhnout specifické kroky, díky nimž se každý může snadno vypořádat s agresivními a skrytě agresivními typy. Seznámím vás s obecnými pravidly pro změnu způsobu jednání s těmito jedinci a popíšu některé konkrétní nástroje, jimiž posílíte sami sebe a přetnete škodlivý cyklus marných snah o zvládnutí manipulátora a následných depresí. Pomocí těchto nástrojů může bývalá oběť investovat energii tam, kde může něco změnit: totiž do vlastního chování. Když budete vědět,

jak se chovat při potenciálně manipulativním kontaktu, nebudete tak zranitelní manipulátorovými triky a převezmete kontrolu nad vlastním životem.

Snažil jsem se, aby tato kniha byla seriózní a obsažná, ale zároveň nekomplikovaná a snadno pochopitelná. Psal jsem ji pro laickou veřejnost i pro profesionály z psychologických oborů a doufám, že bude oběma stranám užitečná. Dodržováním mnoha tradičních předpokladů, klasifikačních schémat a intervenčních strategií někdy terapeuti udržují a nevyhnutelně posilují tytéž omyly, jichž se jejich klienti dopouštějí při hodnocení charakteru a chování manipulátorů a stávají se tak jejich oběťmi. Já nabízím novou perspektivu v naději, že pomůžu laikům i terapeutům **nepodporovat** manipulativní chování.

Autorova poznámka k revidovanému vydání

Od prvního vydání této knihy v roce 1996 jsem obdržel doslova stovky telefonátů, dopisů a e-mailů a na přednáškách jsem vyslechl mnoho příběhů a komentářů od lidí, jejichž život se změnil jen díky tomu, že poznali nový pohled na chápání lidského chování. Čtenáři i účastníci přednášek se shodovali, že jakmile se zbavili starých vzorců myšlení a začali se na problémové chování dívat v jiném světle, začali si všimnout, že jim jejich intuice celou dobu říkala pravdu, a cítili jisté zadostiučinění. Podobný fenomén jsem pozoroval u profesionálů, kteří se zúčastnili mých vzdělávacích seminářů. Jakmile opustili staré předpoklady o tom, proč se jejich klienti chovají tak určitým způsobem, byli schopni pomoci jim i jejich nejbližším. Před prvním vydáním knihy jsem deset let pořádal semináře. Tehdy jen hrstka teoretiků, výzkumníků a autorů chápala potřebu nového pohledu na práci s narušenými charaktery (např. Stanton Samenow, Samuel Yochelson, Robert Hare). To, co dnes psychologové nazývají **kognitivně-behaviorální přístup**, bylo tehdy v plenkách. Raný výzkum narušených charakterů mě inspiroval a pomohl mi vyhodnotit má vlastní pozorování. Dnes se problému narušených charakterů věnuje stále více profesionálů, kteří používají k jejich diagnostice a léčbě kognitivně-behaviorální metody.

Žijeme v době radikálně odlišné od éry, v níž vznikaly klasické teorie psychologie a osobnosti. Skutečně patologické neurózy jsou většinou vzácné a problematické úrovně narušení charakteru naopak stále častější. Jde o všudypřítomný společenský problém, o němž bychom se všichni ve vlastním zájmu měli něco dozvědět. Během posledních patnácti let se mé zkušenosti v práci s narušenými charaktery znásobily a spolu s nimi i můj výzkum. Zařadil jsem tedy do tohoto vydání rozšířenou diskuzi o obecné problematice charakterových poruch a jejich odlišností od běžné neurózy.

Jsem velmi vděčný za širokou podporu, která pomohla původně drobnou, nezávislou práci posunout mezi bestsellery, kde i po patnácti letech požívá stále rostoucí popularity. Pevně doufám, že vám nové vydání poskytne všechny informace a nástroje, které potřebujete, abyste dokázali pochopit a zvládnout manipulativní lidi ve svém životě.

George K. Simon, Jr., Ph.D.

leden 2010

Část první

Poznáváme manipulativní osobnosti