

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Christel Petitcollin
COMMENT NE PLUS SE LAISSER MANIPULER

Copyright © SOCIÉTÉ CHRISTEL PETITCOLLIN

First published in 2007 by Guy Trédaniel Éditeur, France

All rights reserved

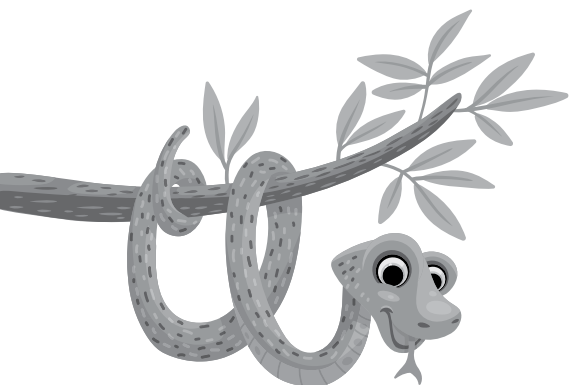
Translation Copyright © 2025 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05498-9



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Kristel Petikolen



kako izbeći manipulatore

Rešenja postoje!

Prevela Gabrijela Čović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2025.

SADRŽAJ

Uvod	7
Prvi deo:	
ATMOSFERA TOKOM KONTROLE	17
1. Definicija psihološke manipulacije	19
2. Psihička kontrola	25
3. Kontrola	34
4. Maltretiranje	69
Drugi deo:	
RAŠČIŠĆAVANJE MAGLE	89
1. Demistifikujte mistifikatora	91
2. Ali šta je suština?	135
3. Ko je žrtva kontrole?	150

Treći deo:

OSLOBAĐANJE OD KONTROLE	167
1. Period velike slabosti	169
2. Terapija usmerena na kontrolu	174
3. Oslobodite se sumnje, straha i krivice	194
4. Da se to više nikada ne ponovi	223
 Zaključak	 229
Bibliografija	235
O autoru	239

Uvod

Ovo je prvi put da sam srela tu osobu. Ona je tu, ispred mene, nema veze da li je muškarac ili žena... Tempo govora je nabijen, napet i isprekidan. Ubrzava se i ponekad ide ka visokim tonovima, kako bi se kasnije vratila svom grozničavom ritmu.

Sadržaj govora je razuđen i rasut. Osoba skače s jedne teme na drugu bez ikakve vidljive veze, evocirajući situacije o kojima je sigurno toliko razmišljala i ponovo se na to vraćala, toliko da se čak i ne trudi da mi ih jasno objasni, kao da ja nužno znam o čemu priča. Moglo bi se reći da luta, fokusirajući se veoma na beznačajne elemente i nadugačko se pravdajući za beznačajne detalje.

Kroz ovaj naizgled nesuvisli narativ osećam mnogo stresa i stida, straha, beskrajne krivice, velikog osećaja bespomoćnosti, a iznad svega, dubokog obeshrabrenja. Kada bujica reči prestane, uvek se postavlja isto pitanje: „Da li gubim razum?“

Kada postavim pitanje: „Da li u vašem okruženju imate tešku osobu?“, pojavljuju se prvi znaci umirenja i odgovor liči na uzdah

olakšanja: „Da, to je moja majka!“ Ili moja žena, moj muž, moja svekrva, moj brat, moja ćerka, moj komšija, moj šef... nevažno je ko. Na trenutak se čini da je osoba identifikovala svoj problem. Zavaljuje se u fotelju i konačno diše normalno, ali zatišje je kratkog veka. Vrlo brzo se ponovo uznemiri, kao da shvata kakav je „zločin protiv veličanstva“ upravo počinila time što je optužila svog mučitelja. Zatim poprima uplašen ton kako bi odbranila osobu koju je upravo označila. Ta osoba ima tako tešku prošlost! To je neko ko je toliko nesrećan! Ona daje sve od sebe, i ja u to ne smem da sumnjam!

Uprkos svemu, slagalica se neumoljivo postepeno slaže: *teška* osoba laže, protivreći sebi, ima loše namere. Ona diskvalifikuje, kritikuje i obezvređuje. Većito nezadovoljna, prigovara, preti, oseća se krivom... Njena nezrelost, kukavičluk i pokvarenost vešto se skrivaju iza besprekornog društvenog imidža. Zaista imamo posla sa manipulativnom osobom, koja truje živote onih oko sebe.

Šta je upadljivo u prikazu žrtava psihološke manipulacije? Ponavljanje. Profil manipulatora je neobično standardan, dosledno sadrži u dlaku iste karakteristike. Odnos je takođe uvek iste prirode, s veoma sličnim elementima. Dakle, očigledno isti uzroci imaju iste efekte, tako da će taj odnos kontrole svaki put imati isti uticaj i iste rezultate u smislu somatizacije.

U početku sam bila zaintrigirana sličnostima između priča svake osobe, zatim radoznala da otkrijem sve zajedničke osobine, da utvrdim sličnosti od jednog profila do drugog, i na kraju sam dopustila sebi da budem opčinjena ovom enigmom. Tako je

psihološka manipulacija postala tema koju sam najviše proučavala u poslednjih deset godina. Danas sam dobro upoznata s njom i ona nastavlja da me fascinira.

U okviru svoje prakse, volim da pomažem ljudima da se otrgnu kontroli i da ih vidim kako vraćaju svoju nezavisnost. Postepeno im se vraća lucidnost, kao da izlaze iz duge noćne more, onda skupljaju snagu, ponovo nauče da se postave, da se na miran način istaknu i konačno otvore vrata mentalnog kaveza u koji su bili zatvoreni jer su to sami dopustili.

Jednom kada se žrtve psihološke manipulacije oslobode i povrate moć delanja, manipulatori gube sav svoj uticaj i postaju vrlo bespomoćni. Ne znajući čime da manipulišu, nastavljaju da povlače svoje konce, sve očiglednije, i postaju smešni, pa čak i groteskni. Dakle, situacije koje su nekada bile teške postaju komične. Kada pobegnute iz kontrolisanog odnosa, prelazite iz drame u burlesku.

Kroz ovu knjigu zajedno ćemo se pozabaviti temom psihološke manipulacije i psihološke kontrole. Kada se ovi termini koriste? Ko su zapravo manipulatori? Kako ih prepoznati? Koji su im ciljevi? Kakvu štetu nanose njihovi postupci? Kako uspostavljaju kontrolu? Ko je podložan manipulaciji? Zašto su ljudi toliko ranjivi na njihovo ponašanje? Ali iznad svega, kako da pobegnute od njihove moći i da im više ne date prostora da zadiru u vašu fizičku i psihičku teritoriju?

Srećna sam što mogu da podelim s vama sve što sam naučila i nadam se da ćete i vi uskoro moći da uočite prve znake kontrole i da ih sprečite.

Psihološka manipulacija je istovremeno i zastrašujuća i fascinantna. Podseća nas na našu dečju fantaziju o svemoći, ali jednako i na potrebu da verujemo u našu slobodu mišljenja i delovanja. Kada nam se za to kaže, retko kad možemo da procenimo našu reakciju. Između umanjivanja i dramatizacije, teško nam je da se objektivno suočimo sa stvarnošću, plašeći se da ćemo biti izmanipulisani isto koliko se plašimo i samih manipulatora. Zbog toga svuda vidimo manipulaciju, a posebno tamo gde je nema. Nasuprot tome, nju generalno ignorišemo ili poričemo, čak i kada bi trebalo da je očigledna. Većina ljudi i dalje slabo razume šta je to kontrola. Stoga se za mnoge termin *psihološka manipulacija* odnosi na političke manevre, komercijalne strategije ili sektaške uticaje. Ređe nam padaju na pamet situacije iz svakodnevnog života: emocionalne porodične ucene, igre moći na poslu, individualna dominacija u vezi ili jak uticaj prijatelja... Pa ipak, o kontroli se već može govoriti i ovo su najčešći primeri.

To opšte neznanje koristi samo onoj kategoriji štetnih i destruktivnih pojedinaca poznatih kao manipulatori, koji, zahvaljujući tome, mogu da uživaju u neverovatnoj nekažnjivosti. Njihovi postupci imaju ogromnu skrivenu cenu za društvo. Što se tiče javnog zdravlja, ovi predatori predstavljaju direktan uzrok stresa, bolovanja, somatizacije i depresije kod svojih žrtava. Na radnom mestu, njihova nesposobnost, podmukle sabotaze, igre moći, demotivacija i fluktuacija zaposlenih takođe su posebno štetni za produktivnost. Konačno, mnogi slučajevi pred sudovima samo su direktna posledica sporova koje vole da stvaraju i koje po svojoj

volji otežavaju. Zbog toga bi mnoge profesionalne kategorije bile efikasnije i bezbrižnije kada bi se bolje informisale o profilu manipulatora i njihovom ponašanju, na primer lekari, socijalni radnici, sudije i advokati, kao i nastavnici i policajci...

Cilj manipulatora ostao je isti vekovima, a to je da zadovolje svoje prioritete na naš račun. Njihove tehnike, u isto vreme jednostavne i sofisticirane, i dalje su izuzetno efikasne. Često se pogrešno veruje da su manipulatori veoma inteligentni, a žrtve vrlo lakoverne. Međutim, svako od nas dobro zna da je izmanipulisan. Pa jesmo li onda svi naivni?

Kontrola je podmukao mehanizam, koji se postepeno razvija i zato ga je teško otkriti. Mnogi ljudi se nalaze u kontrolisanim odnosima ili u nekom vidu uznemiravanja a da to i ne znaju. Oni su uznemireni i pod stresom. Njihova lista fizičkih tegoba svakim danom je sve duža. Upleteni u paukovu mrežu otuđenih odnosa, dok očajnički traže spasonosni izlaz, misle da su ludi i ne shvataju da im neko blizak, poput vampira, crpi vitalnu energiju i podmuklo ih gura u propast. Kada je manipulacija intenzivna, i kada traje veoma dugo, zaista može i da ubije.

Postoje različiti nivoi težine u odnosima koji uključuju kontrolu. To može ostati na blažem nivou: osoba koja naizgled zadaje brige (roditelj, partner, nadređeni...), kojoj je jednostavno teško ugoditi i koja stalno stvara nove probleme. Sledeći korak je intenzivnije ali podmuklo psihičko uznemiravanje, koje nije uvek lako otkriti. Destruktivni poduhvat može prevazići maltretiranje i eskalirati do fizičkog nasilja, mučenja, silovanja i ubistva.

Slično tome, manipulatori mogu imati karakteristike perverznjaka i okrutne osobe bez presedana. Ti najgnusniji aspekti biće samo povremeno pomenuti u ovoj knjizi, ali okvir psihološke manipulacije ostaje isti, bez obzira na stepen nasilja i intenzitet destruktivnog poduhvata.

Kada pišete knjigu o psihičkom zlostavljanju, uobičajeno je da se izda snažno upozorenje: knjige o psihologiji su beskorisne kada živite s alkoholičarem, narkomanom ili s nekim ko je nasilan i sklon zlostavljanju. Savet koji uvek dajemo jeste da se što pre osigurujete, kako fizički, tako i pravno, a pre svega da dobijete pomoć od odgovarajućih službi. Ako je u apsolutnom smislu ovo zaista jedini savet koji se može dati u ovako dramatičnim situacijama, iz iskustva znam da ga neko ko je pod kontrolom i nesvestan objektivne opasnosti ne može poslušati. Ponekad je potrebno dosta vremena pre nego što osoba konačno može da dela. Dakle, zar nije bolje da čitate o ovoj temi i pokušate da razumete i nađete izlaz, nego da ostanete potpuno pasivni? U ovim dramatičnim slučajevima, u kojima se saveti upozorenja ne mogu do kraja slediti, neka ova knjiga pomogne žrtvama da konačno pronađu snagu i hrabrost da pobjegnu.

Ova knjiga se neće baviti velikim komercijalnim, političkim ili sektaškim manipulacijama. Tema psihološke manipulacije je toliko široka da sam morala da budem selektivna. Izabrala sam da se fokusiram na običnu banalnu manipulaciju, koja je najrasprostranjenija i pogađa najviše ljudi. Pisala sam za žrtve kontrole u porodičnom, prijateljskom ili profesionalnom kontekstu.

Put je ponekad dugačak i pun zamki kada želite da pobegnute od uticaja manipulatora. Prateći upravo taj put, izabrala sam da vas pratim i da vam ukažem na sve zamke koje su vam postavljene. Ova knjiga praktično prati napredak oslobađanja od kontrole, od svesti o njenom postojanju do povratka sopstvene slobode.

Moj cilj je da razjasnim nejasnoće i iznesem na videlo sve podatke do kojih sam došla:

- Koji su „ključevi“ manipulacije?
- Šta je kontrola i uznemiravanje?
- Ko su manipulatori?
- Koji su im ciljevi?
- Kako to izvode?
- Ko su njihove žrtve i kolika je šteta?
- I iznad svega, kako da se zaštitite, izbegnete zamke, oduprete se zabranama, povratite samopoštovanje i integritet i konačno povratite vašu slobodnu volju i slobodu delovanja?

Dok sam pisala ovu knjigu, naišla sam na nekoliko poteškoća. Suočila sam se sa nekim velikim leksičkim komplikacijama: kako izbeći ponavljanje reči *manipulator*? Kako poštovati paritet? Kako da drugačije nazovem te uznemiravače o kojima sve vreme govorim? Imam niz problema sa pojmom *narcisoidni perverznojak*.

Prvo, donedavno se preterano koristio, a sada se koristi pogrešno i nepromišljeno za sve vrste situacija, do te mere da je izgubio svoje prvobitno značenje.

Drugo, mislim da je tim nezrelim ljudima velika čast da im dam ovu titulu, jer su mnogo bliži podmuklim derištima nego makijavelističkim račundžijama.

Treće, sve ono što ih dodatno demonizuje služi manipulatorima, pošto je strah koji oni izazivaju njihov glavni izvor kontrole. Iz tog razloga ću ograničiti upotrebu izraza *predator*, koji je takođe previše laskav i previše uznemirujući.

Na trenutak sam pomislila i da ih prozovem „Manipulatorovcima“. Međutim, iako ću vas tokom knjige pozivati da prestanete da ih shvatate ozbiljno, takođe ne smemo olako shvatiti probleme i umanjiti nevolje onih koji žive pod njihovom kontrolom.

Reč *manipulator* je, konačno, najprikladnija i stoga ću je uvek koristiti od prve do poslednje stranice. Unapred se izvinjavam ako vam to otežava čitanje. Žao mi je i vas, gospodo, što u francuskoj gramatici muški rod prevladava nad ženskim, jer su manipulatorke jednako brojne kao i manipulatori i neće biti pošteno zastupljene čak i kad budem pazila da s vremena na vreme smenjujem reči *manipulator* i *manipulatorka*.

Nakon toga, sastavljanje plana bilo je neverovatno složeno. Kada je u pitanju psihološka manipulacija, podaci su višeznačni, suptilni, subjektivni, ponekad ključni, ponekad smešni. Oni se preklapaju, prepliću, formirajući čvrstu mrežu, onu psihičku, u koju je izmanipulisana osoba upletena. Dok sam pisala, često sam imala utisak – posebno na početku svojih poglavlja – da sam i sama bila u stanju mentalne zbunjenosti, mukotrpno raspetljavajući zamršenu mrežu elemenata. Prvo sam bila kao u magli, onda

su moja objašnjenja postala jasnija. Tako sam razmrsila konce jedan po jedan, raspetljavši čvorove tako da i vi možete da ih uočite. Dok budete čitali dalje, moći ćete da identifikujete prirodu zamki i ponovo uspostavite veze između različitih aspekata problema. Nadam se da ću vam pružiti sve alate koji su vam potrebni da se nosite s dramatičnim situacijama ovog tipa, kako biste mogli da počnete da uživate, i ko zna, da se sažalite nad naivnošću vašeg manipulatora.

Najzad, prvi čitaoci rukopisa posavetovali su me da preciziram da su svi primeri navedeni u ovoj knjizi autentični. Ponekad su ih smatrali tako spektakularnim i smešnim da su mislili da izmišljam hipotetičke slučajeve, ali, nažalost, nije tako, te zato unapred želim da istaknem da ništa nisam izmislila i da svi primeri koje navodim potiču direktno iz iskustava mojih pacijenata. Promenila sam samo imena protagonista, da bih sačuvala njihovu anonimnost. Oni koji svakodnevno doživljavaju ovakve situacije sigurno će imati svoj deo tih neverovatnih primera da podele, i znaće da ne preterujem.

Za početak, vodim vas da otkrijete ključeve za kontrolu i atmosferu obaveza koju oni stvaraju.

PRVI DEO:

**ATMOSFERA TOKOM
KONTROLE**

1.

Definicija psihološke manipulacije

Mnogo je pitanja o tome šta je zapravo psihološka manipulacija. Kada počinje? Kako i zašto funkcioniše? Da li i mi manipuliramo drugima kada pokušamo da utičemo na njih?

Mehanizmi manipulacije zasnovani su na ljudskim karakteristikama koje su jedinstvene i pomalo paradoksalne:

- Ljudi su osuđeni na to da komuniciraju.
- Ljudi su osuđeni na to da utiču jedni na druge.

Ljudska bića ne mogu a da ne komuniciraju. Paradoks je izražen upravo u slučajevima kada ne želimo da komuniciramo, jer onda to moramo da kažemo ili pokažemo na određeni način,

odnosno da iskomuniciramo da odbijamo da komuniciramo. Na isti način, ne možemo a da ne utičemo jedni na druge. Dakle, ako pitamo neku osobu: „Kako ti se sviđa moja nova haljina?“, njen odgovor, kakav god bio, imaće uticaja na nas, jer čak i kad osoba ostane ravnodušna, i jednostavna činjenica da je ravnodušna biće sama po sebi odgovor s određenim uticajem. Njeno odbijanje da utiče svejedno će uticati na mene. Zbog toga, bilo koji stav jednog čoveka ne može a da ne utiče na drugog – ljudski odnosi predstavljaju nužni splet interakcija i međusobnih uticaja. Ljudsko biće je sistem otvoren za druge i prirodno je podložan uticajima.

Koncept sugestije

Kako ljudska bića ne mogu da ne komuniciraju i da se uzdržavaju od uticaja na druge, onda je logično da su ljudi lako podložni sugestiji. Farmaceut Emil Kue, rodonačelnik Kueove metode i pozitivnog mišljenja, već je 1902. objasnio: „Kada se mašta i volja sukobe, uvek je mašta ta koja pobeđuje.“ Na primer, ako imate fobiju od zmija i iznenada pomislite da je zmija uvijena ispod kamena na kom sedite, vaša spremnost da i dalje tu mirno sedite neće biti u skladu s vašim strahom. Emil Kue dodaje: „Da bi sugestija bila delotvorna, mora se prihvatiti nesvesno, tako da mora postati autosugestija.“ U mnogim slučajevima spoljašnje sugestije shvatamo kao nominalnu vrednost i veoma ih lako internalizujemo.