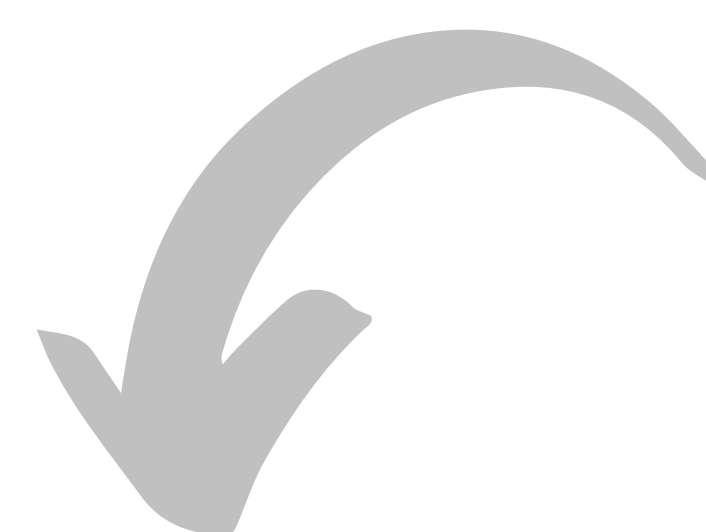




40 znaků manipulativního chování

©

TEST



© 2026 Pod povrchem vztahů

Zdroj obrázků: Pixabay, Shutterstock, Canva

(Postavy se jmény jsou převzaty z online "[Školy umění kontramanipulace](#)", oddílu 1. Kde se v labyrintu nacházím)

Znaky 1-4

str. 1

Vetření se do přízně

Znaky 5-15

str. 2

Verbální manipulace

Znaky 16-38

str. 4

Typické postoje manipulátora

Znaky 39-40

str. 7

Vaše vlastní pocity signalizující přítomnost manipulátora

Vyhodnocení testu

str. 8

Kdo jsme a proč vznikl projekt "Ne manipulaci ve vztazích"?

str. 9

Ohlasy na náš projekt

str. 10

Níže se seznámíte s celkem 40 různými způsoby komunikace a chování, které odborníci souborně označují jako znaky psychické manipulace. Jednotlivé projevy těchto znaků samy o sobě nemusí signalizovat přítomnost manipulativního jedince. Osobnost systematického manipulátora lze s určitými limity identifikovat podle toho, že se v jeho chování projevuje v dlouhodobějším časovém horizontu 10 a více z těchto 40 znaků.

Vetření se do přízně

Mnohé manipulativní osobnosti mají schopnost vytvářet kolem sebe jakousi auru přitažlivosti, které máme tendenci podléhat.

Je to podobné určitému druhu očarování. Dostáváme se do stavu, kdy začínáme říkat, co nechceme a někdy i dělat, co nechceme. Jednat proti svým vlastním zájmům.

● Znak 1

Přehánění zájem o všechno, co děláte, čím jste, o vaši minulost, a o to, kam byste se chtěli dostat. Klade vám všetečné otázky. Nepřirozeně rychle se dostává do vaší komfortní zóny.

● Znak 2

Lichotí. Nešetří nápadnými i nenápadnými komplimenty a oceňováním toho, kým jste a co děláte.



● Znak 3

Snaží se vás rychle udělat součástí své komunity - rodina, přátelé, oblíbení kolegové.

● Znak 4

Přehnaně zrcadlí. Neverbálně: napodobuje např. váš způsob, jak sedíte nebo jak pracujete s rukama. Nebo verbálně: např. tvrdí, že má stejné nebo podobné zájmy či preference jako vy.

Verbální manipulace

Psychičtí upíři jsou mistři v nasazování masek. Často i jen v průběhu jednoho rozhovoru jich jsou schopni vyměnit hned několik. Co je cílem? Vytvořit zmatek ve vaší hlavě a ukrást vám nemalou část naší energie.

● Znak 5

Zaměřuje se na neznalosti nebo nedostatky druhých, dává jim najevo, že jsou hloupí, neznalí či jinak nedostateční a sám se prezentuje jako lepší, charakternější, inteligentnější. Rád ukazuje, že má navrch.

● Znak 6

Nemá zábrany vymýšlet si, používat polopravdy, zkreslovat skutečnosti nebo i vědomě lhát.

● Znak 7

Vyvolává pocity viny. Dovolává se při tom společenských, morálních nebo náboženských norem, případně pravidel platných v dané rodině.

● Znak 8

Nenápadně zasévá nesváry mezi lidmi, rozděluje je a staví proti sobě, aby je sám mohl lépe ovládat. Zveličuje, tlachá a pomlouvá.



● Znak 9

Klade si podmínky, skrytě nebo otevřeně vyhrožuje, emocionálně nebo doslova vydírá.

● Znak 10

Odvolává se na další lidi vč. společných známých, a tvrdí, že mají stejný názor jako on - věta "A nemyslím si to jen já."

● Znak 11

Zesměšňuje a ponižuje. Současně nemá zábrany různými způsoby získávat si na svoji stranu partnera/ku, rodiče, děti, přátele, spolupracovníky své oběti.

● Znak 12

Na otázky neodpovídá jasným ano nebo ne. Místo toho klade protiotázky, mluví neurčitě, mlží.

● Znak 13

Používá přesvědčivou ale zvrácenou logiku, aby dostal partnera v komunikaci tam, kam potřebuje. Obratně ohýbá partnerova slova a myšlenky tak, jak se to jemu hodí, aby dosáhl svých cílů.

● Znak 14

Zpochybňuje kvality, schopnosti a osobnost druhých. Otevřeně i nenápadně druhé kritizuje a soudí. Mluví o nich s despektem.

● Znak 15

Neomaleně mění téma hovoru. Nenechává druhé domluvit. Nenaslouchá.

Poznámka: Odborníci radí, abychom se s manipulátory nepouštěli do diskuze. V zásadě je to pravda, pokud jste na začátku. Ale v určité fázi svého kontramaniplativního vzdělávání, můžete diskuzi s psychickým upírem využít ke svému tréninku. Budete totiž schopni jeho verbální fauly rychle odhalit a správně na ně reagovat.



Typické postoje manipulátora

Uplatňování moci nad partnerem nebo rodinným příslušníkem se může podobat projevům skutečné lásky a osobního zájmu. Zvláště když manipulátor jedná jako ochránce zájmů své/ho partnerky/a, případně celé rodiny. Může to být tak přesvědčivé, že si toho oběť třeba i roky nevšimne a dostává se díky tomu postupně do společenské izolace.

● Znak 16

Nezajímají ho názory a potřeby druhých, zaměřuje se pouze na uspokojení svých vlastních zájmů a preferencí.

● Znak 17

Nemá zábrany vyvíjet aktivity narušující nebo dokonce rozvracející něčí manželství, přátelství nebo pracovní či zájmové vztahy.

● Znak 18

Jedná tak, aby svou oběť co nejvíc izoloval od kontaktů s přáteli a příbuznými. Brání navazování nových kontaktů.

● Znak 19

Lidé mimo jeho domov ho vnímají jako příjemného, laskavého člověka, chválí ho a oceňují, váží si ho. Doma s ním jeho členové rodiny zažívají emocionální peklo.

● Znak 20

Když si něco zamane, jde si za tím bez ohledu na názory nebo zájmy ostatních lidí.



● Znak 21

Nepřeje a zavidí. A to i svým nejbližším. Svému partnerovi, dětem. Závidí jim práci, přátele, krásu, schopnosti i nadání.

● Znak 22

Jedná tak, že jsme schopni pro něj udělat věci, které bychom jinak nedělali. Vyhovujeme jeho přáním, i když je to proti našim zájmům

● Znak 23

Dělá ze sebe oběť. Stěžuje si na kolegy, na pracovní podmínky, přehání své zdravotní obtíže. Probouzí ve druhých soucit, lítost nebo pocit závazku.

● Znak 24

Vyhýbá se odpovědnosti. Obviňuje ze selhání nebo neúspěchu druhé.

● Znak 25

Když o něco žádá, když projevuje své názory, city nebo potřeby, je jeho komunikace nejasná. Necháává druhé, aby se “dovtípili”..

● Znak 26

Využívá příležitosti, aby se vyhnul pracovním a jiným schůzkám. Pokud se jich zúčastní, nemluví věcně.

● Znak 27

Neuznává své chyby. Neomlouvá se.

● Znak 28

Nedovoluje druhým, aby projevili své city. Sám své city často vystavuje na odiv.



● Znak 29

Nechává na sebe čekat.

● Znak 30

Nesnese, aby byl vnímán ve špatném světle. Je kvůli tomu schopen popírat zjevná fakta, šířit polopravdy, překrucovat výroky druhých a hlásat je jako pravdu.

Poznámka: Vůči prohnané manipulaci - zejména na pracovišti - nejsou zcela imunní ani sebevědomí a dominantní jedinci.

● Znak 31

Zpochybňuje normální smyslové vnímání své oběti a její zdravý rozum.

● Znak 32

Dokáže si kolem sebe vytvořit “tým svých lidí”, kteří mu věří a je schopen je poštvat proti vám.

● Znak 33

Tvrdí lež, aby z někoho vytáhl pravdu. Překrucuje a dezinterpretuje výroky druhých..

● Znak 34

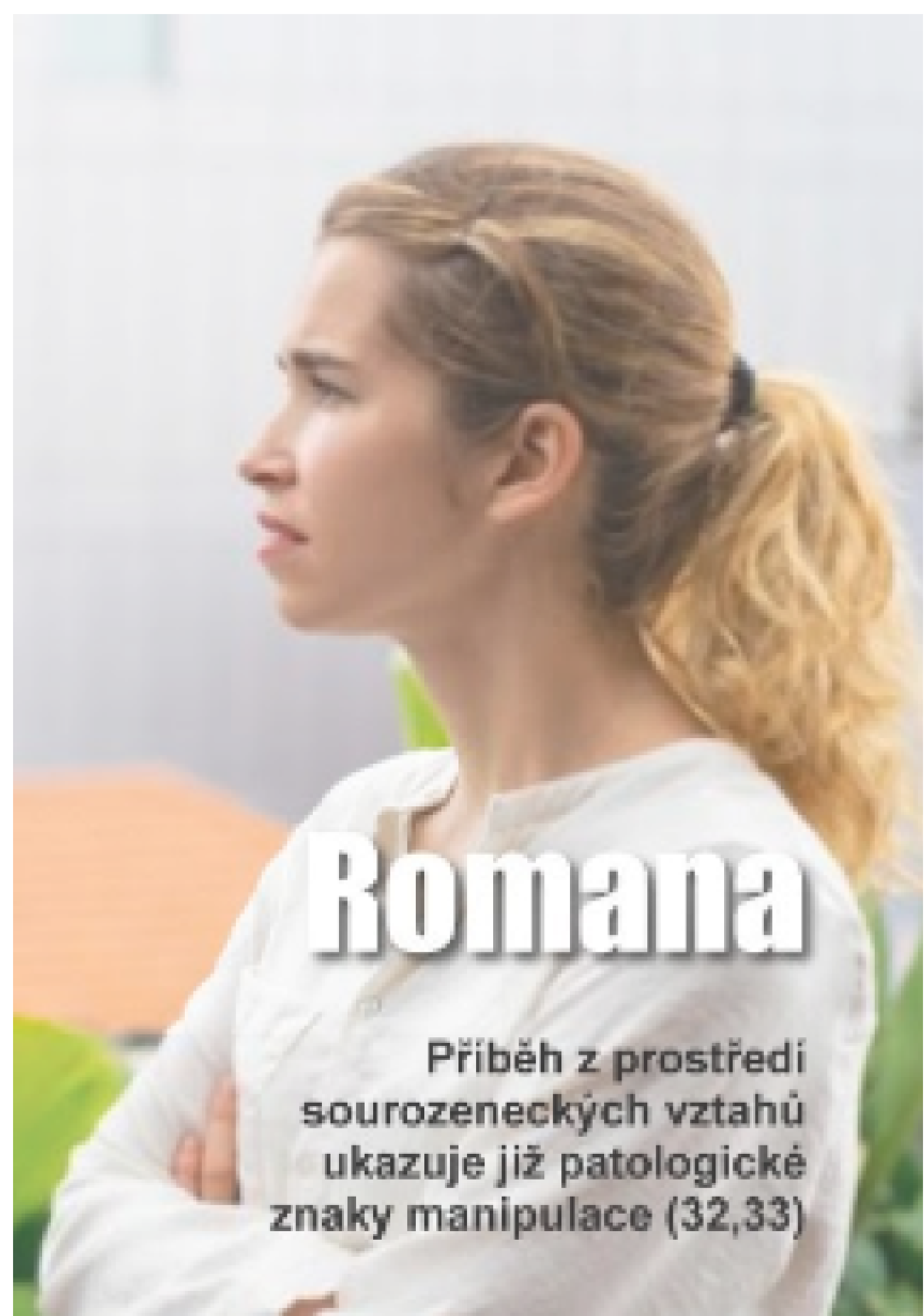
Nemluví z očí do očí, vyřizuje záležitosti pomocí vzkazů přes jiné osoby.

● Znak 35

Svoje názory, jednání i neverbální projevy mění podle toho s kým je v kontaktu a jak se mu to hodí.

*Poznámka: Ušlechtilé vypadající a často i jednající systematičtí manipuláři jsou **zlo-činci gentlemani**.*

Odhalit jejich skutečné motivy není jednoduché, protože navíc jsou obvykle velmi prohnaní.



● Znak 36

Působí jako zesilovač negativních emocí. Nepovzbuzuje, nevytahuje nahoru. Utápí ještě hloub.

● Znak 37

Dává najevo druhým, že se nesmějí mýlit, že musí být za všech okolností bezvadní a že měnit názory je znakem nízké intelligence.

● Znak 38

Vnímáte u něj rozdíl mezi tím, jak mluví, jak se neverbálně projevuje a jak jedná.

Poznámka: Tento znak projevuje v podstatě každý manipulativní člověk. To, co říká se liší od toho, co ve skutečnosti dělá. Ví přesně co byste měli dělat vy, co by měli dělat druzí kolem vás, ale sám jedná jinak.)

Vaše vlastní pocity signalizující přítomnost manipulátora

● Znak 39

Ten člověk vám “leží v žaludku”. Často o něm mluvíte. Nebo na něj myslíte, a to i když není přítomen.

● Znak 40

Jeho přítomnost u vás vyvolává rozporuplné až nepříjemné pocity. Cítíte se nesvobodně. Působí na vás nečitelně, nevíte, co si o něm máte myslet.

Jak vznikl přehled těchto znaků

Nestalo se to opsáním z nějaké internetové stránky. Rodil se pomalu tím, jak jsme postupně zpracovávali naše osobní zkušenosti s činností manipulátorů v kombinaci s více na 4letým studiem této problematiky. Dáváme vám ho k dispozici jako jeden z mnoha výsledků našeho projektu, kterým přispíváme k osvětě ohledně tohoto rozšířeného a současně podceňovaného společenského problému.

Vyhodnocení testu

Tuto stránku si vytiskněte a zkontrolujte si počet naplněných znaků

● Znak 1	ANO / NE	● Znak 21	ANO / NE
● Znak 2	ANO / NE	● Znak 22	ANO / NE
● Znak 3	ANO / NE	● Znak 23	ANO / NE
● Znak 4	ANO / NE	● Znak 24	ANO / NE
● Znak 5	ANO / NE	● Znak 25	ANO / NE
● Znak 6	ANO / NE	● Znak 26	ANO / NE
● Znak 7	ANO / NE	● Znak 27	ANO / NE
● Znak 8	ANO / NE	● Znak 28	ANO / NE
● Znak 9	ANO / NE	● Znak 29	ANO / NE
● Znak 10	ANO / NE	● Znak 30	ANO / NE
● Znak 11	ANO / NE	● Znak 31	ANO / NE
● Znak 12	ANO / NE	● Znak 32	ANO / NE
● Znak 13	ANO / NE	● Znak 33	ANO / NE
● Znak 14	ANO / NE	● Znak 34	ANO / NE
● Znak 15	ANO / NE	● Znak 35	ANO / NE
● Znak 16	ANO / NE	● Znak 36	ANO / NE
● Znak 17	ANO / NE	● Znak 37	ANO / NE
● Znak 18	ANO / NE	● Znak 38	ANO / NE
● Znak 19	ANO / NE	● Znak 39	ANO / NE
● Znak 20	ANO / NE	● Znak 40	ANO / NE

Celkem počet ANO: _____

Kdo jsme a proč máme projekt "Pod povrchem vztahů"?

Jsme manželé, kteří si v uplynulých letech prošli dlouhým obdobím krize důvěry. Nikoli mezi námi dvěma. Důvěry vůči několika lidem vně naší rodiny, jež jsme přirozeně pokládali za někoho, s kým máme normální, rovnoprávné vztahy.

Než se ukázalo, že to tak není, dovedla tato situace mou ženu do krajního stavu, o kterém vypráví ve svém příběhu uveřejněném na našem blogu. Jsme velmi vděční za příležitost, kterou jsme asi před 9 lety dostali, a která nám pomohla najít cestu ven z tohoto labyrintu. Museli jsme udělat mnoho změn, museli jsme také protříbit náš vztah, protože i ten byl manipulací zvnějšku zasažen.



Liběna a Pavel

Ale stálo to za to. Asi před osmi lety moje žena začala pomáhat několika svým kamarádkám, které se ne vlastní vinou ocitli v podobném vztahovém bludišti.

Na začátku roku 2019 pak přišel přirozenou cestou nápad sdílet naše zkušenosti se vztahovou manipulací formou psaní blogu. Pozitivní ohlas na obsah našich článků nás ujistil o tom, že je ve společnosti mnoho lidí, kteří řeší podobný problém. Proto jsme se rozhodli rozšířit blog o další, již více vzdělávací materiály. Patří mezi ně i tento přehled znaků, několik e-Booků a pak hlavní náš online projekt *Škola umění kontramaniplulace*. V uplynulých šesti letech jsme díky ní pomohli několika desítkám studentů najít cest ven ze situací, které je dlouhodobě extrémně zatěžovaly. Některé jejich ohlasy si můžete přečíst na konci tohoto PDF.

Před dvěma lety přišlo další přirozené rozhodnutí: zpřístupnit tento obsah širší veřejnosti. Vložit jej do cenově i jinak dostupnější knihy. Místo 4.500 Kč (cena online kurzu) bude nyní stačit zaplatit 980 Kč za dvoudílnou knihu o celkovém počtu 500 stránek. Ta z online *Školy umění kontramaniplulace* obsahově vychází a je navíc doplněna o v závěru kurzu slíbenou čtvrtou část, která je logickým završením úsilí o naše vlastní vysvobození i vysvobození vás, obětí dlouholetých toxických vztahů. Kniha se jmenuje **Pod povrchem vztahů** a informace o ní jsou [na této stránce](#).



Ohlasy na náš projekt

Veronika, 23.9.2020

Chci vám poděkovat za lekce, videa. Váš příběh mi pomohl s pocitem, že v těchto zkušenostech nejsem sama. Vážím si vaší práce. Je to velká pomoc. Jste jedna z mála, která mi dává prostor a nesoudí mne... Cítím z Vaší komunikace, že dokážete odhadnout jak náročné je to období i život pro oběti vztahové manipulace..

Renáta, 3.2.2021

Úžasně. Moc děkuji, moc jsem to potřebovala.☺

(rekace na PDF 40 znaků manipulace)

Vraťka, 14.4.2021

Celkově díky za vaši práci... jsem moc ráda za to, jak dokážete lidem vysvětlit o co jde a podpořit je. Jste jedni z mála kdo do celé věci nevnaší vztek a osobní naštvaní, což je mnohdy nefér, protože sami manipulátoři jsou většinou obětí nesprávné výchovy a moc obyčejného štěstí v životech nemají.

Ilona, 21.9. 2021

Díky Vaší pomoci jsem se posunula někam dal. Až mi to přijde zvláštní jakoby nadpřirozené a neuvěřitelné. Je mi mnohem lépe a dokonce už vnímám manipulátora úplně jinak než dřív. Jakoby už na mě neměl zbraně . Chovám se teď jinak.:-)

Dagmar, 25.12. 2021

Děkuj za naše setkání. Potkat někoho, kdo mi rozumí a neříká mi, že bych se měla zamyslet nad tím, jestli pro zlepšení vztahu s ... dělám dost a zda-li bych přeci jen nemohla udělat víc, bylo uvolňující. Děkuju za podporu a za otevřenost a sdílení zkušeností. Moc mi pomáhá, čím jste si prošla a sdílíte to skrze společnou tvorbu. Umíte tak trefně pojmenovat některé skutečnosti, až mi z toho naskakuje husí kůže.

Petra, 23.9.2020

Jsem strašně šťastná, že snad existuje někdo, kdo mě chápe. Mám ve vás naději. Už jenom to, co mi píšete, mi pomáhá. Děkuji
Děkuji vám za to, co děláte. Zachránili jste mi život!

Zita, 7.3. 2021

Jsem moc ráda, protože vaše články mě moc zajímají a jako oběti manipulace moc pomáhají.
Děkuji ještě jednou a přeji hodně úspěchů.

David, 10.5.2021

Jsem vám vděčný, že jste našli na mě čas a odepsali mi. Mockrát vám děkuji. Opravdu jste mi hodně pomohli v tak těžkém období, které isem prožíval.

Jaroslava, 27.9.2021

Velmi si cením vašich rad a v podstatě jste mi potvrdili způsob jakým pokračovat, přistupovat. Opravdu moc děkuji

Diana D., Slovensko:

V prvom rade oceňujem, že ste sa rozhodli venovať tejto téme - Manipulácia, o ktorej sa veľmi málo vie, pritom sa vyskytuje skoro na každom rohu. Niekde menej, niekde viac.

Kniha má hlavu aj päť a pútavo vysvetľuje nie len samotnú manipuláciu, ale dáva nadhľad ktorý čitateľovi pomáha pochopiť svoje pocity a správanie a taktiež rozumieť správaniu manipulátora. Samozrejme naše problémy nevyrieši, ale navedie nás na cestu, ktorej sa už stačí len pevne držať.

Ak čítame pozorne a pochopíme o čom sa v tejto knihe píše, už sa viac nedá pozerat' na veci tou starou optikou. Aj keď sa jedná o celkom zložitú tému, v tejto knihe je vysvetlená tak, že jej každý pochopí, a zároveň nebude nudná ani pre tých ktorí o manipulácií už niečo vedia. Som rada, že sa ku mne celkom náhodne dostala táto kniha. 📖

Recenze knihy

Markéta, Praha:

Poznatky, které jsem získala během četby nové knihy, pro mě byly přelomové.

I když už jsem četla řadu jiných knih o obraně proti manipulaci a o asertivitě, vaše pojetí je pro mě prakticky využitelnější.

Forma rozhovoru čtenáře vtáhne do popisované situace, takže se lépe dokáže vžít do příběhu daného empatika a zapamatovat si vhodný způsob reakce.

Používání kontramaniplativních technik budu potřebovat ještě hodně trénovat, ale díky Vaší knize jsem už teď získala novou motivaci a naději na pozitivní změnu. Děkuji.🙏

Respektujeme právo našich studentů a fanoušků na anonymitu

podpovrchemvztahu.cz