



O knize

Pod povrchem vztahů

Jak se osvobodit z vlivu dlouhodobé vztahové manipulace

Možná jste se někdy přistihli, že ve vztahu s určitým vaším blízkým člověkem fungujete jinak, než byste chtěli. Není to nic dramatického. Na první pohled viditelného. Spíš něco, co se děje potichu. .

Váháte, než něco řeknete. Zvažujete tón, načasování, slova. Častěji ustupujete, než by vám bylo vlastní. Našlapujete kolem po špičkách. A někde uvnitř se objevuje pocit, že se v tom vztahu postupně ztrácíte.

Ne vždy je snadné si přiznat, že problém nemusí být jen v únavě, nedorozumění nebo špatném období.

Některé vztahy totiž nepůsobí bolest skrze otevřené konflikty, ale skrze dlouhodobé drobné posuny – v hranicích, v sebevnímání, v tom, co si ještě dovolíme cítit a říkat.

Kniha *Pod povrchem vztahů* vznikla z potřeby tyto tiché procesy pojmenovat. Není jejím cílem někoho obviňovat nebo rychle hodnotit, ale nabídnout jazyk pro něco, co se jinak těžko vyslovuje.

Zabývá se vztahovou manipulací tak, jak se skutečně odehrává: nenápadně, postupně, často bez jasného „viníka“ na první pohled. Ukazuje, jak může dlouhodobý psychický tlak narušovat vztah k sobě samým, jak se mění naše reakce, intuice i vnitřní jistota – a proč není snadné z takové dynamiky vystoupit pouhou vůlí.

Součástí knihy jsou konkrétní příběhy z partnerských, rodinných i pracovních vztahů, které čtenáři umožňují poznat vlastní zkušenost v cizím příběhu. Nejde o hotové návody, ale o postupné porozumění tomu, co se děje pod povrchem – a jak s tím lze zacházet jinak než dosud.

Tato prvotní seznámení s knihou není shrnutím kapitol ani slibem řešení. Je spíš pokusem o vytvoření prostoru, kde si můžete v klidu ověřit, zda způsob, jakým o vztazích mluvíme, rezonuje s tím, co sami žijete. Pokud ano, možná pro vás kniha *Pod povrchem vztahů* nebude jen čtením, ale průvodcem v období, kdy se potřebujete znovu zorientovat – ve vztazích i sami v sobě.

- Pod povrchem vztahů



Jak je kniha vystavěna

Knihy vychází z dlouhodobé práce s lidmi, kteří procházejí vztahy zatíženými manipulací. Sleduje proces, kterým člověk obvykle prochází – od prvního neklidu až po období, kdy znovu hledá stabilitu ve vlastním životě.

Jednotlivé části knihy odpovídají čtyřem navazujícím proměnám vnímání fenoménu psychické manipulace ve vztazích.

První proměna – Zorientujte se

Začátek knihy je věnován okamžiku, kdy člověk tuší, že se ve vztahu něco děje, ale neumí přesně pojmenovat co.

Text se zaměřuje na typické znaky vztahové manipulace i na vnitřní nastavení lidí, kteří se v takových vztazích ocitají. Ukazuje, jak vzniká postupné přizpůsobování, jak se mění hranice a proč může být obtížné rozlišit mezi běžným konfliktem a dlouhodobým psychickým tlakem.

Součástí této části jsou první orientační nástroje, které pomáhají čtenáři rozpoznat vlastní situaci a začít se v ní bezpečněji pohybovat.

Druhá proměna – Porozumějte

Druhá část knihy rozšiřuje pohled na samotný fenomén manipulace.

Zabývá se tím, kde se manipulativní chování ve vztazích bere, proč se objevuje napříč různými typy vztahů a jak se proměňuje podle prostředí, ve kterém vzniká. Věnuje se různým typům manipulativních osobností i různým podobám manipulace – od partnerských a rodinných vztahů až po pracovní prostředí.

Cílem této části je pomoci čtenáři lépe pochopit vlastní zkušenost v širších souvislostech a uvidět, kde se v dané vztahové dynamice nachází.

Třetí proměna – Účinná sebeobrana

Třetí část knihy se věnuje praktickému zacházení s manipulací v každodenním životě.

Navazuje na předchozí porozumění a ukazuje, jak reagovat na konkrétní manipulativní strategie. Věnuje se komunikaci, nastavování hranic, práci s emocemi i situacím, kdy manipulace probíhá skrytě a dlouhodobě.

Důležitým tématem této části je postupný přechod od pasivního přizpůsobování k vědomému a aktivnímu zacházení se vztahovou realitou.

Čtvrtá proměna – Ukotvěte loď

Závěrečná část knihy sleduje období, kdy člověk postupně opouští destruktivní vztahovou dynamiku nebo ji zásadně mění.

- Pod povrchem vztahů



Věnuje se procesu stabilizace, návratu k vlastní identitě a budování nového vztahu k sobě i k druhým lidem. Zabývá se také otázkou, jak si nově nabytou stabilitu udržet, aby se člověk postupně nevracel do starých vzorců.

V některých případech se text dotýká i situací, kdy změna ve vztahu otevírá prostor pro proměnu druhé strany. Kniha zde pracuje s tématem odpovědnosti, hranic a možnosti obnovy vztahů tam, kde to okolnosti dovolují.

Pro koho je kniha určena

Kniha je určena lidem, kteří cítí, že se ve vztazích postupně vzdalují sami sobě a hledají orientaci v tom, co se děje.

Může být přínosná také pro čtenáře, kteří se s manipulací setkávají méně výrazně, ale chtějí lépe porozumět vztahovým souvislostem ve svém okolí. Text může sloužit i odborníkům pracujícím s lidmi ve vztahové krizi jako doplňující pohled na dlouhodobou dynamiku manipulativních vztahů.

Závěrem

Tento text nemá za cíl přesvědčovat ani nabízet řešení. Je tu proto, aby umožnil první orientaci – klidnou, beze tlaku.

Pokud jste při jeho čtení (nebo při sledování našich videí) měli pocit, že některé pasáže mluví i o vaší zkušenosti, možná má smysl zůstat ještě chvíli.

A pokud ne, i to je v pořádku.

Kniha Pod povrchem vztahů

s podtitulem: *Jak se osvobodit z vlivu dlouhodobé vztahové manipulace*

autorů Liběny a Pavla Kočíčkových

V tuto chvíli již běží projekt knihy na Donio. Podívejte se na něj:

[Donio - kniha Pod povrchem](#)

(odkaz je funkční od 28.3.26, od 10.00 hod.)

