

KRÍZOVÁ KOMUNIKAČNÁ POMÔCKA

Ako odpísať manipulatívnemu ex, bez toho, aby sa situácia zhoršila.



ZÍSKAJ KONTROLU
nad komunikáciou.



OCHRÁŇ SVOJE
emócie a pokoj.

*Menej chaosu.
Viac pokoja.*

VYTVORILI PSYCHOLOGIČKA & PRÁVNÍČKA
Z PRAXE.

ne
zlo
mne



Ako presne odpovedať manipulujúcemu ex — bez straty nervov a dôstojnosti

Tento e-book vytvorili odborníčky z praxe - psychologička Lucia Klimáčková a právnička Daniela Baďurová, ktoré denne pomáhajú ženám v podobných situáciách. Všetky rady a postupy sú overené v reálnych prípadoch s cieľom pomôcť vám ochrániť seba aj deti a získať vnútorný pokoj.

OBSAH

Úvod: Nie ste v tom sama	3
Najčastejšie manipulačné techniky – a vaša zdravá reakcia	4
15 kľúčových fráz, ktoré „odzbroja“ manipulátora	5
Kedy odpovedať – a kedy NIE	5
Nástroj, ktorý vám okamžite vráti pocit kontroly	6
Ako si chrániť psychickú energiu	7
Právne tipy, ktoré vám ušetria problémy	7
O autorkách	8
Váš ďalší krok	9
Rýchla karta pomoci	10

Nie ste v tom sama

Milá žena,
ak čítate tieto riadky, pravdepodobne ste už urobili veľký krok – odišli ste alebo o tom uvažujete. Možno však cítite, že váš bývalý partner stále ťahá za nitky – cez deti, cez slová, cez vašu myseľ. Jeho stratégia je často rovnaká: zatlačiť na vaše slabé miesta a vyvolať chaos. Ak máte pocit, že s bývalým partnerom sa nedá hovoriť „normálne“, nie ste v tom sama. Manipulátori majú často jeden cieľ: vyvolať vo vás chaos, strach a pocit viny.

- Nie ste slabá, precitlivená ani hysterická.

- Ste žena, ktorá prežila vzťah plný kontroly, strachu a emocionálneho chaosu.

- Už nemusíte odpovedať z paniky, viny či strachu.

Dobrá správa je, že máte kontrolu nad tým, ako reagujete.

V tomto sprievodcovi nájdete presné vety, techniky a psychologické nástroje, ktoré vám pomôžu zachovať pokoj a dôstojnosť, chrániť hranice a získať späť pocit kontroly – aj keď on útočí. Túto pomôcku berte ako prvú záchrannú kotvu, aby ste nemuseli reagovať impulzívne a vedeli, že reagovať inak, ako ste boli doteraz zvyknutá, je zdravé.

Najčastejšie manipulačné techniky a ako na ne zdravo reagovať

Tieto vety počúvame od našich klientok najčastejšie. Ku každej nájdete stručnú, vecnú a pokojnú odpoveď, ktorá je odolná voči provokáciám.

MANIPULÁCIA	AKO SA PREJAVUJE	VAŠA ZDRAVÁ ODPOVEĎ
Emocionálne vydieranie	„Ty si mi zničila rodinu.“	„Verím, že deti si zaslúžia pokoj, nie hádky. Hovorme len o tom, čo sa ich týka.“ (Technika Odklonu – neobhajujete sa, presmerujete pozornosť.)
Zneplatňovanie pocitov	„Prečo si taká nahnevaná / precitlivená?“	„Moje pocity sú platné. Nepotrebujem ich vysvetľovať, len rešpektovať.“
Hoovering (ťahanie späť)	Náhle milé správy: „Spomeň si, čo sme mali...“	Žiadna odpoveď. Ticho je vaša sila.
Hrozby a zastrašovanie	„Ak mi nedáš deti na víkend, dám ťa na súd!“	Toto je nevhodná komunikácia. Prosím, riešme to písomne alebo cez právničku. / „Dohodnuté veci budem riešiť oficiálnou cestou.“
Falošná obeť	„Ja len chcem byť súčasťou ich života...“	„Rozumiem, ale potrebujem, aby sme sa držali dohôd. Stabilita detí je prioritou.“
Finančný nátlak	„Ak neurobiš, čo hovorím, nedám ti ani cent.“	„Dohodnuté veci budem riešiť cez právničku.“
Devalvácia materstva	„Deti sú so mnou šťastnejšie. Ty ich len ničíš. Všetkým poviem, aká si neschopná matka.“	„Chcem, aby deti mali stabilitu.“ / „Je mi ľúto, že to takto vnímaš. Moje priority sú bezpečie a pohoda detí.“
Zosmiešňovanie a zhadzovanie	„Si psychicky chorá, potrebovala by si liečbu.“	„Tvoj názor beriem na vedomie, ale rozhovory o mojom zdraví nebudem riešiť touto cestou.“ (Neobhajujete sa, končíte tému.)
Gaslighting	„To sa nikdy nestalo. Zle si to pamätáš.“	„Mám to zaznamenané. Zostanem pri faktoch a písomnej komunikácii.“
Triangulácia	Zapája „spojencov“ proti vám.	„Do komunikácie nebudem zapájať tretie osoby. Prosím, riešme to priamo a písomne.“

15 kľúčových fráz, ktoré „odzbroja“ manipulátora

Pravidlá: Odpovedajte krátko, jasne, bez emócií. Nepresviedčajte, nehádajte sa. Držte sa faktov a riešení. Tieto formulácie vám pomôžu získať späť pocit kontroly a zároveň znižujú konflikty. Použite ich, keď chcete udržať pokoj a nastaviť hranice.

Frázy na zníženie konfliktu (validačné – upokojujú situáciu)

- „Rozumiem, že to takto vnímaš.“
- „Vnímam, že máš iný názor.“
- „Nehľadám konflikt, hľadám riešenie.“
- „Chápem, že toto je pre teba dôležité.“
- „Vďaka, že si mi povedal svoj pohľad.“

TIP: Tieto vety neznamenajú súhlas. Sú ako neutrálna „psychologická brzda“, ktorá upokojí situáciu a nedá manipulátorovi „palivo“ na ďalší útok.

Frázy na jasné nastavenie hraníc (vracajú komunikáciu k faktom)

- „O tejto téme sa momentálne nebudem baviť.“
- „Tento rozhovor teraz ukončím.“
- „Dohodnuté veci budem riešiť cez právničku.“
- „Ak máš návrh, pošli mi ho e-mailom.“
- „Nebudem reagovať na urážky.“

TIP: Krátke, jasné vety. Bez vysvetľovania a ospravedľňovania. Menej slov = viac moci.

Frázy na udržanie pokoja a kontroly (chránia vašu energiu)

Použite ich, keď nechcete reagovať v strese alebo panike:

- „Potrebujem čas, aby som to zvážila.“
- „Rozhodnem sa, keď budem mať všetky informácie.“
- „To si premyslím a ozvem sa.“
- „Toto teraz nechcem riešiť telefonicky.“
- „Zostanem pri faktoch.“

TIP: Nikdy nemusíte reagovať okamžite. Ticho je často vaša najsilnejšia zbraň.

Kedy odpovedať – a kedy NIE

Pamätajte, že na jeho otázku či vyjadrenie nemusíte reagovať okamžite. Doprajte si čas na rozmyslenie – čím je vaša odmlka dlhšia, tým viac to naruší jeho pocit istoty. Manipulátor tým stráca časť svojej moci a kontroly, a vy tak preberáte vedenie komunikácie do vlastných rúk.

Odpovedajte, keď:

- ide o fakty (deti, financie, právne dohody),
- je nutné niečo potvrdiť, odmietnuť alebo dohodnúť,
- máte oporu v právničke a viete, že odpoveď je bezpečná.

Neodpovedajte, keď:

- ide o útoky, výčitky alebo provokácie,
- reakcia by bola z paniky alebo viny,
- ste v emočnom napätí – najprv sa upokojte, až potom píšete.

Nástroj, ktorý vám okamžite vráti pocit kontroly

Tento jednoduchý nástroj minimalizuje konflikty, chráni vašu psychickú energiu a pomáha udržať komunikáciu pod kontrolou.

TECHNIKA TROCH VIET – VÁŠ KOMUNIKAČNÝ ŠTÍT:

1) Fakt alebo odpoveď → 2) Riešenie alebo smerovanie → 3) Ukončenie komunikácie

Príklady:

„Dohodnuté veci platia.
Ak máš iný návrh, pošli ho e-mailom.
Touto cestou to už riešiť nebudem.“

„Termín odovzdania detí je v piatok o 17:00.
Ak potrebuješ zmenu, pošli písomný návrh.
Na telefonáty k tejto téme nebudem reagovať.“

„Faktúru som uhradila včera.
Ďalšia komunikácia nech prebieha e-mailom.
Končím túto konverzáciu.“

Ako si chrániť psychickú energiu

Stála komunikácia s manipulatívnym ex je vyčerpávajúca.

POMÁHA:

Nevysvetľovať sa

menej slov = menej konfliktov.

Minimalizovať kontakt:

Časové hranice – odpovedajte napr. raz denne alebo v určených hodinách; neodpovedajte hneď.

Filtrujte správy – reagujte len na to, čo sa týka detí alebo konkrétnych dohôd; urážky ignorujte.

Konzistentnosť – keď nastavíte pravidlá, držte sa ich. Opakované porušenia dokumentujte.

Majte oporu

bezpečná osoba, ktorej dôverujete (priateľka, terapeutka, podporná skupina).

Starostlivosť o seba

Zamerajte sa na jemný život- voľte ľudí a miesta, ktoré sú jemné k vašej uzdravujúcej sa duši. Doprajte si odpočinok, spánok, pohyb a malé radosti, ktoré nie sú luxus, ale nevyhnutnosť.

„Sivý kameň“

neutrálny tón, minimum emócií, žiadne hádky; odpovedajte stručne a vecne.

(pozn: Terapia a psychologické poradenstvo sa líšia prípad od prípadu)

Právne tipy, ktoré vám ušetrí problémy

Nastavte hranice: Komunikujte len písomne – SMS alebo e-mail.

Prečo komunikovať len písomne? :

- **Máte dôkaz** – písomná komunikácia sa dá použiť v konaní; telefonát či osobný rozhovor nie.
- **Získate čas na reakciu** – nemusíte odpovedať okamžite!! Môžete si premyslieť slová, znížite konflikt.
- **Znižujete konflikt** – písomná forma pomáha udržať komunikáciu vecnú a krátku.
- **Chránite svoje nervy** – vyhnete sa emočnému nátlaku v reálnom čase.

Neospravedlňujte sa a neobhajujte len preto, aby bol pokoj – dá sa to zneužiť.

Nič nepodpisujte bez konzultácie s právničkou.

Zaznamenávajúte komunikáciu – fakty majú váhu, nie hlasitosť.

Bezpečnosť na prvom mieste – ak sa cítite ohrozená, zvážte kontaktovanie polície alebo linky pomoci vo vašom regióne.

(pozn: Právne postupy sa líšia prípad od prípadu)

„Svetlo na konci tunela, vždy žiari vo vás.“

Sme NEZLOMNÉ.

Spájame psychologickú a sociálno-právnu pomoc, aby ste mali emocionálnu aj právnu oporu na jednom mieste. Naším cieľom je, aby ženy nemuseli len prežívať – ale aby mohli žiť pokojne, dôstojne a s vnútornou silou.



Mgr. Daniela Baďurová a Mgr. Lucia Klimáčková

Dve odborníčky s viac než 10-ročnými skúsenosťami v práci so ženami, ktoré zažívajú alebo zažili toxické vzťahy a post-separačné násilie. Ich spoločná cesta začala v roku 2015 na **Národnej linke pre ženy zažívajúce násilie**. Lucia, odborníčka na traumy, bola vedúcou Národnej linky a Daniela ako bývalá policajná vyšetrovateľka a právnička poskytovala právnu podporu ženám z celého Slovenska. Neskôr spoločne založili **KIT tím Slovensko** (krízový intervenčný tím), ktorý pomáhal ženám aj v teréne. Odvtedy pomohli stovkám žien nájsť útočisko, právnu ochranu, spracovať traumy a znova objaviť svoju vnútornú silu.

Tento e-book vznikol ako súčasť série vzdelávacích materiálov „**Nezломné kroky**“ projektu **NEZLOMNÉ**. Každý materiál v tejto sérii prináša praktické nástroje a poznanie, ktoré pomáhajú ženám získať späť silu, istotu a slobodu. Tento materiál má informačný charakter a nenahrádza individuálne právne alebo psychologické poradenstvo a terapiu.

Váš ďalší krok

Nezostávajúce na to sama.

Urobili ste už dôležitý krok tým, že čítate tohto sprievodcu – teraz je čas urobiť ten ďalší.

Doprajte si priestor, kde budete vypočutá, pochopená a podporená – na ceste k emocionálnemu uzdraveniu s jasne nastavenou stratégiou.

Ponúkame vám 30-minútovú konzultáciu priamo s odborníčkami na postseparačné násilie – psychologičkou Luciou Klimáčkovou alebo právničkou Danielou Baďurovou. Spoločne nájdeme najbezpečnejšie a najúčinnnejšie kroky, ktoré vám prinesú viac pokoja a istoty.

Konzultácia je financovaná z Fondu solidarity Nezlomné, a preto je pre vás bezplatná. Počet miest je limitovaný – odporúčame rezervovať si termín čo najskôr.



[Rezervácia konzultácie
s psychologičkou Luciou Klimáčkovou](#)



[Rezervácia konzultácie
s právničkou Danielou Baďurovou](#)

Rýchla krízová karta (na screenshot)

Dýchaj a pauzni

Nemusím odpovedať hneď.

3 vety:

Fakt → Smerovanie → Ukončenie.

Píš len k veci

ignoruj urážky.

Len písomne

SMS / e-mail.

Archivuj

urob screenshot/ulož e-mail.

Bezpečnosť

ak som ohrozená, volám pomoc.

www.nezlomne.sk

Tento e-book vznikol ako súčasť série vzdelávacích materiálov „**Nezlomné kroky**“ projektu **NEZLOMNÉ**. Každý materiál v tejto sérii prináša praktické nástroje a poznanie, ktoré pomáhajú ženám získať späť silu, istotu a slobodu. Tento materiál má informačný charakter a nenahrádza individuálne právne alebo psychologické poradenstvo a terapiu. Tento e-book vznikol ako súčasť projektu Nezlomné a je duševným vlastníctvom organizácie Nezlomné. Jeho obsah je chránený autorským právom a bez súhlasu autora alebo organizácie nie je dovoľené tento e-book kopírovať, upravovať ani ďalej šíriť v akejkoľvek forme.

© 2025 Nezlomné – všetky práva vyhradené.

