

odborný časopis 

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

cena: 69 Kč / 3 €

S čím bojují a co potřebují rodiče
dětí se zdravotním znevýhodněním

I lidé bez domova potřebují
svého lékaře

Psychologie

Manipulace se seniory a jak se jí bránit



Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky
www.apsscr.cz • www.socialnisluzby.eu

ročník: XXIII.
červen–červenec 2021

Manipulace se seniory a jak se jí bránit

Téma manipulace v rodině je dosud značně tabuizováno. Mluví se často o manipulaci s veřejným míněním, o problému manipulativního jednání na pracovišti, ale že by se to týkalo vztahů v rámci rodiny? Pokud si uvědomujeme, že něco není v pořádku, snažíme se to nějak omluvit, vysvětlit. Situaci nechceme vidět reálně, lžeme sami sobě. Proto je dobré téma otevřít a přiznat si, že takové situace mohou nastat. A že v tom nejsme sami.

■ **Text: Mgr. Marta Ventrubová,**
NLP¹ Kouč

➤ Co je to manipulace?

V první řadě si řekněme, co se za slovem manipulace vlastně skrývá. Manipulace v rodině či ve vztahu bývá definována jako snaha působit na myšlení druhé osoby, ovlivnit její chování, vnímání, emoce – prostě dostat ji tam, kde ji chce manipulátor mít, aby dosáhl svého cíle. A to pomocí ne úplně čestných praktik. Manipulátor se snaží přesvědčit druhé o svém názoru, o své pravdě.

Dejme si však pozor na rozdíl mezi občasným či ojedinělým manipulativním chováním a opravdu manipulativní osobností. Rozdíl spočívá v četnosti a v rozmanitosti způsobů takového chování, současně se znevažováním a využíváním konkrétní osoby.

Takovéto jednání může používat jakýkoli člen rodiny. Tentokrát se budeme věnovat manipulaci ze strany dětí či vnoučat.

➤ Poznat manipulaci v rodině trvá dlouho

Odhalit manipulativní jednání u nejbližšího člověka může trvat opravdu dlouho, mnohdy i řadu let, protože si tuto možnost vlastně nechce senior ani připustit. Manipulace se projevuje pozvolna, nenápadně, většinou drobnými, ale pozvolna se zvyšujícími požadavky z jedné strany a ústupky na straně druhé.

Proč je pro člověka tak těžké si takové nevyhovující chování svých blízkých připustit? Protože už slovo rodina v nás většinou evokuje něco pozitivního. Práním většiny z nás je mít v rodině přátelské, láskyplné a vyvážené vztahy. Těšit se ze společně stráveného času. Žít s vědomím toho, že se na sebe můžeme vzájemně spolehnout a jsme si oporou v těžších obdobích.

Rodinné prostředí je poměrně uzavřené a každý člen v něm má určité postavení. Na jeho základě se formuje jeho role a následné chování v rodině. Základem pro funkční rodinné vztahy je otevřená komunikace a schopnost řešení konfliktů. To, jaké máme rodinné vazby, má navíc velký vliv na naši psychickou pohodu.

Roli zde hrají i kognitivní schémata jako např. „Děti ctí své rodiče“, „O rodiče se ve stáří samozřejmě děti postarají“ atd.

➤ Obavy podívat se pravdě do tváře

Někdy se však stane, že rodinné vztahy nejsou bez chybičky. V rámci rodiny jde o situaci, která nám přináší tu největší výzvu. A to zejména, pokud se v rodině objeví známky manipulace. Situaci komplikují

Nezanedbatelné jsou také obavy z toho, co by tomu řekli sousedé a známí. Senior v roli oběti manipulace se stydí takové problémy přiznat sám sobě, natož druhým lidem. Hlavou se honí myšlenky, jakou chybu ve výchově dětí udělal.

i zažité vzorce myšlení jako: „To je naše rodinná věc, a tak zůstane za zavřenými dveřmi“, „Co se doma uvaří, to se tam i sní“ a podobně.

Nezanedbatelné jsou také obavy z toho, co by tomu řekli sousedé a známí. Senior v roli oběti manipulace se stydí takové problémy přiznat sám sobě, natož druhým lidem. Hlavou se mu honí myšlenky, jakou chybu ve výchově dětí udělal.

Od blízkého člena rodiny manipulace obzvláště bolí. Oběť vychází z předpokladu, že ten člověk ho má přece rád. Proč by to tak nemělo být? Jsme blízcí příbuzní, a navíc jsem mu nic neudělal.

Manipulativní osobnosti se často vyskytují v rodinách ve více generacích. Zatím mi není známa žádná studie, která by potvrzovala dědičnost. Musíme brát v úvahu to, že takovéto patologické jednání je též aktivováno prostředím. Tedy vyskytuje se v širší rodině, protože se tyto vzorce chování předávají z generace na generaci. Zároveň to

nutně neznamená, že se musí předat a projevit. Také mohou být sourozenci rozdílní.

Náznaky chování se mohou projevit již u malých dětí a zde je na rodinném prostředí, zda je umožní rozvinout.

Manipulaci podlehne i člověk plně vyrovnaný, ale častěji člověk psychicky oslabený, který prochází složitým životním obdobím, jako je třeba ztráta partnera, ať už se jedná o rozchod, či o úmrtí, odchod dětí z domova apod.

➤ Jak senior pozná, že je s ním manipulováno

Nehledejme za vším manipulativní jednání. Kdy je ale třeba zpozornět a zamyslet se nad situací? Třeba v případě, že při jednání s některým členem rodiny, nyní mluvíme o dětech a vnoučatech, opakovaně nemáte dobrý pocit. Například si s údivem uvědomíte, že jste slíbili něco, co vám naprosto nevyhovuje. I když jste zpočátku nechtěli, stejně jste nakonec udělali to, co je proti vašemu přesvědčení. Něco, co byste sami od sebe neudělali. Třeba souhlasíte s půjčkou, s darem, který vám také není úplně po vůli. Vypadalo to jako jedi-

né správné řešení. Dokonce jste to v dané chvíli tak i cítili a bylo vám i vysvětleno, že vlastně ani jiná možnost není.

➤ Několik manipulativních vět na ukázkou:

„Jsi snad moje matka, ne?“

„Jestli mi nepůjčíte na nové auto, já sem za vámi nemohu tím starým tak často jezdit, už se rozpadá.“

„A co chcete s těmi penězi dělat, do hrobu si je nevezmete.“

„Ondrovi je tak líto, že nemůže jet studovat do Anglie spolu s Jirkou. Jenže tomu to holt dědeček zaplatí.“

„Ivetka říkala, že jestli upečeš ten dobrý koláč, tak k tobě přijede.“

„Kdybyste mě měli opravdu rádi, tak byste to pro mě udělali.“

„Viš, že pro tebe dělám, co můžu. Jsem z toho vždycky hrozně unavená, nemám pro sebe vůbec žádný čas, ale na to nehleď, dělám to pro tebe.“

¹ Neuro-lingvistické programování (NLP) je novodobá psychoterapeutická metoda, jejíž základy se datují do 70. let 19. století. Za zakladatele jsou považováni John Grinder (matematik a psycholog) a Richard Bandler (lingvista, psycholog a kouč), pozn. redakce.

Manipulaci podlehne i člověk plně vyrovnaný, ale častěji člověk psychicky oslabený, který prochází složitým životním obdobím, jako je třeba ztráta partnera, ať už se jedná o rozchod, či o úmrtí, odchod dětí z domova apod.

„Vezu ti to prádlo na žehlení. Víš, že tak dobře jako ty to nikdo neudělá.“

Příkladem může být třeba tak trochu vynucený souhlas s hlídáním vnoučat. Většina prarodičů se na vnoučata jistě velmi těší a má radost z jejich návštěvy. Někdy to ale může přerůst únosnou mez.

➤ 1. příklad z praxe (upraveno)

Úspěšná a v pracovním prostředí velmi rozhodná podnikatelka, řekněme jí paní Iva (67 let), má jediného syna, se kterým měla vždy výborný vztah. Syn měl přítelkyni, s níž spokojeně žil od studií ve společné domácnosti, kterou jim Iva koupila a financovala i vybavení. Měla synovu přítelkyni ráda, byla pro ni jako dcera. Po 10 letech se syn zamiloval do své kolegyně Jany a s přítelkyní se rozešel. Jana velice rychle otěhotněla, následovala svatba a pro Ivu nastaly těžké časy.

Snacha vítá hlídání vnoučete, ovšem pouze tehdy, kdy jí to vyhovuje. Nebere příliš ohled na Iviny časové možnosti. Postaví to následovně: „Za 14 dní odjízďím na 4 dny na služební cestu. Potřebuji, aby ses postarala o malou.“ Iva odpoví, že má již pracovní program, který jen obtížně může změnit. Jana kontruje: „Dobře tedy. Když nechceš, řeknu mámě (druhé babičce). Ta malou miluje a čas si na ni ráda udělá.“ Po další týdně se s Ivou mladá rodina nevidí a při setkání, které si ona doslova vyprosí, si několikrát vyslechne, že je to těžké, když nechce babička pomáhat.

Iva vlastní luxusní chalupu na horách, kterou dává mladému páru k dispozici. Občas tam jedou společně, častěji tam mladí jedou s další jednou či dvěma rodinami s dětmi. Po víkendů nechají v celém objektu nepořádek – roztahané věci, špinavé nádoby na stolech, neustlané a nepřevlečené postele, zbytky jídla, použité pleny, občas nějaký rozbitý hrneček. Iva je z toho nešťastná, nikdy neví, v jakém stavu chalupa bude, až tam přijede. Stydí se tam přijet spolu se svými známými.

Na dotaz, proč si o tom se synem a snachou nepromluví, jen odpoví: „Když já se bojím, že už se s nimi po tom nevidím.“ Po delších rozpacích úspěšná a rozhodná podnikatelka přiznala, že při rozhovoru s mladými jí bylo řečeno, že když se jí to nelíbí, oni tam jezdit nemusí a s ní se vidět také nemusí. Ať si vybere.

➤ 2. příklad z praxe

Pan V. (82 let) je velmi aktivní, žije ve svém rodinném domě. Poté, co ovdověl, přestěhoval se i se svým starým psem do suterénu domu, aby uvolnil větší bytové prostory synovi s rodi-

nou. Sice je to pro něj fyzicky náročnější kvůli strmým schodům, ale chce pomoci synově rodině. Pan V. vlastní malé osobní auto, díky kterému je soběstačný a může se dopravovat sám, kam potřebuje, není závislý na pomoci. Auto však vyžadovalo stále větší a nákladnější opravy, rozhodl se tedy, že si pořídí nové, pohodlnější a bezpečnější. Radil se se synem, jaké auto by bylo vhodné, a při té příležitosti mu syn se snachou navrhli, že nejjednodušší bude, když se jako majitel nového auta uvede snacha. Zařídí administrativně vše potřebné, aby pan V. nemusel nic vyřizovat. Zároveň je tatínek přeci jen ve vyšším věku, neví, jak dlouho bude řídit. Pan V. byl sice rozpačitý, ale zdálo se mu to jako logické řešení.

Auto zakoupil, ale ani jednou jej neřídil. Snacha právě v tu chvíli měnila pracovní pozici, potřebovala se do práce dopravovat autem. Sama jej neměla, bylo tedy výhodné, že je tady k dispozici to nové. Vždyť je v podstatě jeho majitelkou, ne?

Pan V. nadále jezdil ve svém starém autě. Vnuk zrovna dokončil autoškolu, obdržel řidičský průkaz a chtěl pocvičit řízení auta. Rodiče mu odmítli auto půjčit, otec jej denně potřebuje, a to nové matčino – v žádném případě. Ještě si není v řízení jistý, mohl by auto nabourat. Nejlepší bude, když si půjčí dědečkovu, to je staré a taková škoda ho nebude.

Panu V. se to moc nelíbilo, měl obavy z toho, že se stane nehoda. Nesměle tedy svoje obavy sdělil synovi a snaše, ti mu ale vysvětlili, že takto je to přeci jediné rozumné řešení. Více neodporoval a vnukovi auto půjčoval. Neuplynuly ani dva měsíce a vnuk s autem havaroval. Naštěstí neměl vnuk vážné zranění, zato auto bylo nepojízdné.

Pan V. si tedy chtěl „půjčit“ svoje nové auto, aby mohl se psem odjet na chalupu. Snacha mu však řekla, že to tedy v žádném případě, protože toho smradlavého psa do svého auta nepustí. Pan V. tedy autem přestal jezdit úplně a s dopravou se stal závislý na tom, kdy si na něj nějaký člen rodiny náhodou udělá čas.

Oba příběhy spojuje obava a strach z toho, že dotyční budou označeni za sobce, zůstanou sami, že nevidí děti a vnoučata. Cítí se nesvobodně a zároveň mají dojem, že jsou nuceni do jednání, které jim nevyhovuje.

➤ Formy manipulace

Manipulativní jednání může mít řadu různých podob. Například lichocením, kdy je manipulátor, hlavně zpočátku, velmi milý a chápavý. Oběť přestává být ve střehu.

S takovým člověkem, který se usmívá a je přívětivý, je přeci každý rád. Lichocením si však manipulátor připravuje půdu pro následnou kritiku a **vyvolání pocitu viny**.

Jindy se zase manipulátor staví do **pozice bezmoci** a snaží se v druhých vyvolat lítost nad svým osudem, svojí zdánlivou bezmocí, těžkou situací, a vyvolává pocit viny, když mu jedinec nepomůže.

Dalším způsobem může být **lež, vyhrožování a zastrašování**. V určitých případech může jít i o **násilí**, a to jak o násilí fyzické, tak psychické.

Většinou se vše odehrává doma beze svědků.

Ve společnosti či v přítomnosti jiné osoby bude manipulátor (zde stále mluvíme o dětech či vnoučatech) působit jako velmi milující člověk, který by se pro svého starého příbuzného rozdal.

➤ Co mám dělat?

Většinou trvá vývoj manipulace v rodině delší dobu, až přijde tzv. „spouštěč“ a pochopíte, že situace už je pro vás neúnosná. Uvědomíte si, že to dále tolerovat nebudete. Co je důležité si připustit? Něco ve vašem chování umožňuje druhému s vámi takto jednat. Předně si sami uvědomte, jaké chování k sobě jste ochotni snášet. Druhý si k vám dovolí, zvláště dlouhodobě, jen to, co vy mu umožníte. Vymezte hranice, co jste ochotni tolerovat a co už je pro vás „přes čáru“.

Berte ohled i na své vlastní potřeby. Neznamená to sobecké chování, ale rovnoprávné. Umění prosadit se znamená také schopnost jasně a otevřeně formulovat svá přání a dovednost říci **NE** klidně a bez nadměrně projevených emocí. Nevyčítejte, buďte věcní. Uvědomte si, že většinu našich obav a strachů způsobuje jen naše vnitřní představa toho, co všechno by se mohlo stát.

Položte si otázku, zda je opravdu vaší povinností požadavkům vašich dětí či vnoučat vyhovět. Když vám něco navrhnou a chtějí, abyste něco udělali, opravdu s tím souhlasíte? Jste s tím vnitřně v souladu a cítíte opravdové ANO? Odmítnout můžete. Odmítněte, pokud vám žádost nevyhovuje, případně to ani není ve vašich možnostech. Dopřejte si čas na rozmyšlenou. Manipulátor totiž často využívá momentu překvapení.

Vaše potřeby a vaše přání jsou stejně důležitá jako ta ostatních lidí, vašich dětí a vnoučat. Když problémy neřešíte, nezmizí, ale obvykle se ještě zhorší. Pokud o nich nikdo neví, nemůže vám ani pomoci. Udržujte svoji sociální síť, tzn. kontakty s blízkými a s přáteli. Provozujte aktivity, které máte rádi. A hlavně, nebojte se požádat o pomoc, pokud cítíte, že situaci sami nezvládnete.