

odborný časopis 

sociální služby cena: 69 Kč / 3 €

Lilian Malkina nejen
o natáčení virtuální reality

APSS ČR slaví
30. narozeniny

Psychologie

Sendvičová generace:
starají se o děti, o staré rodiče,
chodí do práce a mají toho zkrátka moc

Manipulace v rodině

– senioři z pohledu dospělých dětí

Manipulativní chování ze strany vlastních rodičů ke svým již dospělým dětem je téma ožehavé a bohužel častější, než bych si přála. Uvědomit si, a zejména přiznat si, že máme v blízké rodině manipulátora, trvá mnohdy delší dobu. Tímto poznáním se lidé moc nechlubí a velmi často o něm ani nemluví. Zejména když tím manipulátorem je jejich vlastní matka nebo otec. Proč? Vyplývá to i z našeho křesťansko-sociálního prostředí. Jsme vychováni k úctě ke starším, zvláště k rodičům. Zejména u osoby matky, která je brána jako člověk nejbližší, obětavý, oplývající nezištnou láskou, se nám přímo přiči pomyšlení, že by tomu tak vůbec být nemuselo a není.

■ **Text: Mgr. Marta Ventrubová,**
NLP kouč

Často přichází klient či klientka poté, co si přečetli článek, a říkají, že se v něm snad píše o jejich životě. Již dlouho cítili, že není v jejich vztahu s matkou či otcem vše v pořádku, trápili se tím a přemýšleli, co se to vlastně děje.

Typickým příkladem je klientka kolem 50 let. Přichází s tím, že se v životě cítí celkově „tak nějak nespokojená“. Dle svých slov má nízké sebevědomí a ráda by na tom zapracovala. Během rozhovoru, kdy se zeptám, co ji baví a jak tráví volný čas, vyplyne, že sama pro sebe prakticky žádný volný čas nemá. Na delší dovolené nebyla ani nepamatuje, občas nějaký ten volný víkend, ale velmi zřídka. Cítí se unavená a pocituje v životě velmi málo radosti. Žije s partnerem, děti již odrostly a osamostatnily se.

Přeci jen se po mých dotazech rozovídá o svém kdysi oblíbeném koníčku, kterým bylo malování. Rozzáří se jí oči, dokonce se usmívá a vzpomíná, jakou radost a uspokojení jí malování přinášelo. Na otázku, z jakého důvodu se této kdysi tak oblíbené činnosti alespoň trochu nevěnuje, po delší odmlce řekne, že ji potřebuje rodina. Chci toto tvrzení od klientky ještě upřesnit, zpočátku přece říkala, že děti jsou již „z domu“. Odpoví, že se musí starat o svoji stárnoucí matku. Pozoruji výraz obličeje, který se v tu chvíli mění. Vidím úzkost, obavy i smutek zároveň. Řekne honem, že má maminku ráda, abych si náhodou o ní nemyslela něco špatného. Je její povinností jako dcery se o matku postarat.

Mluví dál, teď již bez přestávek. Plynule z ní jdou slova a je cítit, jakou úlevu jí přináší, že se může na bezpečném místě svěřit se svým trápením a pocitu někomu, kdo je nezaujatý a nebude ji soudit.

Na tomto místě se příběhy začínají odlišovat a přeci jsou si na svém konci velmi

podobné. Liší se podle typu matky či otce – manipulátora, shodují se ve výsledku, tedy nešťastné, unavené a o sobě pochybující dcery, synové či snachy.

Manipulace má mnoho forem. Je rozdíl mezi manipulací jednorázovou a opravdu manipulativní osobností. V případě manipulativní osobnosti jde o patologické projevy chování. Jsou opakované, s cílem svého potomka ponižovat, získat nad ním moc a využívat ho. Jindy zase manipulátor jedná přesně opačně, tak, jak se mu to zrovna hodí. Sám však na veřejnosti vystupuje velmi příjemně, takže okolí nepozná jeho pravou tvář a netuší, jak svým dětem zneprjemňuje život. Jisté však je, že u svých dětí-obětí vyvolává silný pocit nejistoty a viny. Proč zrovna viny? Protože jim připisuje všechny svoje nezdary, svoje nemoci a dokonce i to, jak se cítí.

➤ Základní charakteristické znaky rodiče-manipulátora

Francouzská psycholožka Isabelle Nazare-Aga, která se dlouhodobě zabývá tématem manipulace, vypracovala seznam základních charakteristických znaků manipulativní osobnosti. Jedná se o třicet rysů, které se u těchto osobností vyskytují, a to u mužů i žen jakéhokoli věku.

Pro odhalení manipulativních rysů osobnosti bychom měli rozpoznat nejméně čtrnáct znaků ze třiceti. Zde uvádím seznam dle I. Nazare-Aga:

1. Manipulativní osobnost obviňuje druhé ve jménu rodinných vazeb, přátelství, lásky.
2. Zodpovědnost hází na druhé nebo se jí snaží vzdát.
3. Nevyjádří jasně své přání, svůj požadavek.
4. Často odpovídá mlhavě.
5. Své chování a svoje názory mění podle situace a lidí, v jejichž přítomnosti se právě nachází.
6. Dovolává se logických důvodů ve snaze zakrýt, že o něco žádá.
7. Druzí podle něj musí být dokonalí, nikdy nesmějí měnit názor, musí všechno znát a okamžitě reagovat na požádání, ihned odpovídat na dotazy.
8. Zpochybňuje kvality, způsobilost a osobnost druhých, kritizuje a znevažuje druhé a soudí je.
9. Posílá vzkazy po druhém nebo po prostřednících (raději telefonuje, než by druhému řekla věci přímo do očí, nebo mu nechává písemné vzkazy).
10. Zasévá nesvár a podezírání, rozděluje, aby lépe vládla, a může přivodit rozchod partnerů.
11. Dělá ze sebe oběť, aby ji druzí litovali.
12. Ignoruje prosby druhých.
13. Mravní principy druhých využívá k uspokojení vlastních potřeb.
14. Nenápadně vyhrožuje nebo otevřeně vydírá.
15. Během hovoru najednou stočí řeč jinam.
16. Vyhýbá se rozmluvě či schůzce nebo se z ní vykrotí.
17. Sází na nevědomost druhých a snaží se působit dojemem, že je něco víc.
18. Lže.
19. Lže, aby zjistila pravdu, zkresluje věci a vykládá je podle svého.
20. Je egocentrická.
21. Může žárlit.
22. Nesnáší kritiku a popírá, co je zjevné.
23. Neohlíží se na práva, potřeby a přání druhých.
24. Když chce druhého o něco požádat, často to udělá na poslední chvíli.
25. Když mluví, jeho slova působí logicky a rozumně, ovšem jeho postoje, jednání a způsob života prozrazují pravý opak.
26. Snaží se nám vlichotit, dává nám dárky nebo se k nám najednou chová starostlivě.
27. Vyvolává v druhém pocit tísně nebo nespokojenosti (dotyčný má pocit, že se chytíl do pasti).
28. Daří se jí dosahovat svých cílů, avšak na úkor druhých.
29. Nutí nás dělat věci, které bychom pravděpodobně z vlastní vůle nedělali.
30. Lidé, kteří ji znají, o ní věčně mluví, i když s nimi není.

Těchto třicet základních rysů je stejných pro manipulátory ženy i muže, pro děti i dospělé. Jen se liší kontext jejich užití.

Tyto manipulativní osobnosti používají manipulativní způsoby většinou již od dětství jako obranné mechanismy, jako způsob přežití, jako cesty, jak snáze dosáhnout svého cíle a výhod. Mohou to být i přejeté vzorce chování a jednání z původní rodiny, kdy pouze ona osoba kopíruje chování svého rodiče.

» Jak poznat manipulaci u blízkého člověka

Pokud máte pocit, že se vás manipulace ze strany rodiče týká, ptejte se sami sebe, zda se cítíte v jeho společnosti dobře. Přináší vám jeho společnost dobré pocity, radost a uspokojení? Vaši vzájemnou komunikaci vnímáte jako přirozenou, nebo si následně v mysli přehráváte společné chvíle či obsah telefonního rozhovoru a cítíte se přitom pravidelně nesví, nespokojení a roztrpčení? Máte potřebu o tom často mluvit? Máte svírání v žaludku před každým společným telefonátem či vás po návštěvě u tohoto rodiče často bolí hlava?

Odpovězte si na otázky

- Když vás rodič o něco požádá a vy to uděláte, jste s tím opravdu v souladu? Nebo vás přiměje dělat něco, do čeho se vám vůbec nechce?
- Je váš či partnerův rodič častým tématem hádek u vás doma? Cítíte se být mezi dvěma kameny ve smyslu partner / rodič?
- Je vašim trvalým průvodcem pocit viny?

Dlouhodobé soužití s manipulátorem nám opravdu může způsobit vážné psychologické i fyzické potíže. Setrvalý stres se projevuje mnoha způsoby. Jedná se třeba o časté migrény či potíže se spánkem, ať je to neschopnost usnout, nebo noční buzení. To s sebou nese podrážděnost a únavu.

Bolesti žaludku a žlučnickové problémy mohou také být projevem dlouhodobého stresu. Stres způsobuje i napětí svalů, odtud mohou být problémy např. s krční páteří.

Co je oříškem? Nevíme, odkud se ta naše únava, bolesti a podrážděnost bere. Manipulátor způsobuje, že o sobě pochybujeme. Máme nižší sebevědomí, nevěříme si tolik. Stále si myslíme, že chyba či vina je na naší straně.

Trvá to, trvá, než si uvědomíme, co je příčinou.

Příklady chování popsané klienty

Klientka (65 let): „Otec se rád chlubí penězi. Předvádí svému okolí, jak vždy dokázal peníze vydělat a že on na korunu nehledí. Dává lidem najevo, oč on je na tom líp než oni. Já mu pravidelně nakupuji. Dá mi doporučení k nákupu podle letáků a kontroluje ke každému nákupu účtenku. Seřve mě jako malou holku,

pokud je nějaký výrobek dražší než v jiném obchodě, že si nevážím peněz a jeho celoživotního úsilí. Chci ho ožebračit... Přitom má na účtech opravdu hodně a mohl by si užívat.“

Klientka (62 let): „Otec je teď v domově pro seniory. Obtížně chodí, ale jinak je stále stejný – elegant, donchuán. Překvapením pro mě při první návštěvě bylo, když mi pečovatelská předala objemnou tašku špinavého prádla. Tatínek prý říkal, jak o něj ráda pečuji a nikdy bych nedovolila, aby mu jeho prádlo pral a žehlil někdo jiný. Prý jsem velmi pečlivá a košile i ložní prádlo žehlím ráda a nejlépe ze všech. Přitom ví, že mám problém se zády a potáhnu tak autobusem vždy těžkou tašku tam a zase zpět. Jeho slova „Jsi moje dcera. Je to tvoje povinnost. Budeš dědit, tak se starej. To by se maminka musela v hrobě hanbou obracet, kdyby tě slyšela.“

Klientka (55 let): „Každý den si s matkou volám. Přesně ve stejný čas. Již půldruhé hodiny předem cítím úzkost a bolí mě břicho.“

V případě manipulativní osobnosti jde o patologické projevy chování. Jsou opakované, s cílem svého potomka ponižovat, získat nad ním moc a využívat ho.

Klient (63 let): „Nastěhoval jsem maminku před pár lety k sobě do domu, do vlastního bytu. Potřebuje, abych na ni dohlížel a kontroloval užívání léků. Pomáhám mamince denně – s nákupy, odvozem k lékaři, s prací na jejím vlastním domě. Stejně sousedé i přátelé slychají, jak je hrozně osamělá, nikdo jí s ničím nepomůže a co si sama neudělá, to nemá.“

Klientka (35 let): „Manželova maminka si stále stěžuje, že málo vidí vnoučata. Jezdím k ní alespoň jedenkrát týdně a stejně mi v průběhu týdne volá, jak se jí stýská. Když k ní s dětmi přijedu, baví se s nimi tak 15 až 20 minut. Pak řekne, že je z dětí unavená a jde sledovat v televizi seriál. Přátelům a příbuzným říká, jak by se pro děti rozdala, jsou její jediné štěstí a je jen škoda, že je vidí tak málo.“

Příklad z praxe

Říkejme jí Olga. Je to mladá provdaná žena, která bydlí blízko své ovdovělé matky-manipulátorky. Matka, krátce v důchodu, si přeje, aby jí dcera dělala společnost. Má sice kamarádky a sousedky, ale vyžaduje dceřinu přítomnost. Dle jejích slov „Kdo ví, jak tady ještě budu dlouho“. Stěžuje si

na chatrné zdraví, ačkoliv nemá žádné vážné zdravotní potíže. Olga chodí za matkou téměř každý den cestou z práce. Nakoupí, s něčím jí pomůže. Při hovoru matka prohodí, že dcera vypadá unaveně a proč se taky nejde někdy někam pobavit. (Zde je vidět rozpor – zdánlivě dceru posílá „za zábavou“, přitom jí vyčte každou snahu o volný čas a vyžaduje její přítomnost.)

Pokud Olga s manželem plánují nějaký výlet či dovolenou, mamince se vždy přitíží. Dcera zvažuje, zda raději nemá zůstat doma a nikam neodjíždět. Matka ji však zdánlivě posílá na cestu se slovy „No jen jeď, na mě se neohlížej. Já si nějak poradím, snad se dovolám pomoci, když mi bude hůř“.

Dceřin manžel již situaci špatně snáší. Uvědomuje si, že tchyni nic nechybí a dceru zneužívá. Mezi manželi je znát napětí. Olga zůstává většinou s maminkou doma a manžel tráví stále více času s kamarády, bez své ženy.

Matka sama neměla harmonické manželství, jak již to u manipulátorů bývá, a závidí dceři její vztah s manželem. Na jeho adresu tedy občas utrousí poznámku „No, divím se ti. Tobě opravdu nevádí, že Petr jede zase bez tebe? Nechápu, že ti to nedělá starosti. Jsi si jím tak jistá? Víš, holka, já chci jen tvoje dobro, někdo ti to říct musí.“ (Vyslovení nedůvěry k manželovi, zvláště opakované, se dostává Olze do podvědomí. Je zároveň zdůrazněno, že matka to s dcerou myslí dobře, ačkoliv je to ona, kdo dceři komplikuje partnerský vztah.)

» Jak se bránit rodiči-manipulátorovi?

Pozorujte své vlastní reakce. Když má na vás rodič nějaký požadavek, jaké u toho máte pocity? Když s něčím souhlasíte, je váš souhlas opravdový, tzv. „od srdce“? Nebo cítíte, že něco s vámi neladí, vlastně byste to nejraději odmítli, řekli ne, ale neřeknete. Z jakého důvodu neodmítnete? Máte strach? Z čeho ho konkrétně máte?

Může to být více věcí. Klidně si sedněte a napište si je. Co se stane nejhoršího, pokud odmítnete? A jak byste se k tomu postavili? A stane se to opravdu, nebo je to jen vaše domněnka či představa?

» Asertivita

Často se doporučuje být asertivní. Co to znamená? Znamená to jednat takovým způsobem, abychom nejednali na úkor druhých, ale aby ani druzí nejednali na náš úkor. Můžeme říct, že cílem asertivního chování je zajistit vzájemnou otevřenou komunikaci. Nebo ještě jinak: komunikovat způsobem přiměřeným situaci a zároveň respektovat práva druhých.

Asertivním chováním vyjadřujeme svoje názory, pocity či potřeby otevřeně a zároveň s ohledem na ostatní.