

Někdy vidíte, jak se na vás toxický vztah řítí jako japonský rychlík šinkanzen, ale jindy se k vám přišourá tak pomalu, že vám ani nedojde, že už jste v něm. Pochopíte to až v době, kdy je skoro nemožné z něj vycouvat. Většina z nás zažila – nebo v současnosti prožívá – jeden či více toxických vztahů. Ptáme se, jak se jim vyhnout, a možná i uvažujeme o tom, jestli nejsme sami toxickou osobou. Možná také hloubáme nad tím, proč poté, co už jsme v *minulosti negativní* toxické vztahy zažili, je stále necháváme vplouvat do svého života, nebo proč stále podléháme negativnímu vábení pana Toxického nebo paní Toxické.

Mnoho tváří toxických vztahů

Toxické vztahy se mohou vynořit jak v našem osobním životě, například ve vztahu rodič–dítě, mezi sourozenci, přáteli, mezi našimi známými, ve vztahu nájemník–majitel atd., tak v životě profesním, jako například mezi nadřízeným a zaměstnancem, či naopak mezi podřízeným a nadřízeným nebo mezi spolupracovníky. Znáte to – půjčíte peníze někomu z rodiny nebo půjčíte kolegovi auto. Nebo se jim staráte o dítě, zatímco jsou na dovolené, a doufáte, že jednou vám vaši laskavost oplatí. Bohužel vám to toxická osoba neoplatí nikdy. Auto vám vrátí poškozené, aniž by vám nabídla opravu, a ještě má žaludek na to, aby vás příští dovolenou znovu požádala o hlídání dětí, aniž by kdy pohlídala ty vaše. Nestane se to jednou, stává se to opakovaně v různých formách. Jste raněni, cítíte se zneužití a máte vztek – na toho neřáda – ale co je horší, na sebe. Je tu společný jmenovatel: jste neustále podváděni. Cítíte se využití a někdy i zneužití.

Časové hledisko negativní minulosti a toxický vztah

Jak už jsme uvedli v kapitole 1 v případě Jennifer, tendence nevědomě vyhledávat toxické vztahy často začíná u *negativních* zážitků z *minulosti*, když jsme byli dětmi, a může se dále projevovat i během našeho života. Tyto tendence mohou být zakořeněny ve způsobu našeho myšlení a cítění tak hluboce, že si ani neuvědomíme, že jsme do toxicity zabředli, dokud – doufejme – nás na to neupozorní někdo jiný. Toxická osoba v našich životech – možná jsme tou osobou my – se obecně zajímá o sebe a o své potřeby – což znamená, že to může být narcista – a vztah je klasickým příkladem závislosti. Horší je, když ten druhý je vaším partnerem nebo druhem, předpokládejme, že trvalým: domnívali jste se, že to tak bude lepší, ale ve skutečnosti se ukázalo, že to vede jen k horšímu!

Narcistická osobnost

Pojem *narcista* pochází z řeckého mýtu o krásném jinochovi jménem Narcissos. Každý, kdo Narcise uviděl, se do něj zamiloval, on ale všechny odmítal. Pak jednoho dne spatřil ve studánce svůj odraz – bylo to předtím, než byla vynalezena zrcadla. Jako všichni ostatní do něho, zamiloval se i on sám do sebe, a nebyl schopen od studánky odejít. Podle různých zdrojů na sebe Narcis zíral a chřádl a chřádl, až zemřel, nebo spadl do vody, protože chtěl být blíže svému nádhernému obrazu, nebo spáchal sebevraždu, protože pochopil, že nemůže mít milostný vztah sám se sebou. Na začátku 20. století zahrnul Sigmund Freud narcismus do své psychoanalytické teorie. V průběhu následujících desítek let byl pojem zpřesňován a narcismu se někdy říkalo megalomanie nebo vážný egocentrismus. Kolem roku 1968 bylo možno tento stav diagnostikovat jako narcistickou poruchu osobnosti. Narcističtí lidé jsou nevyrovnaní, protože si o sobě myslí příliš, zatímco o jiných mají nízké mínění, považují je za méněcenné a níže postavené. Narcisté jsou emocionální, teatrální a může jim chybět soucit a empatie.

I když některé znaky narcismu z rámečku mohou dělat dojem pouze větší sebedůvěry nebo velké sebeúcty těchto osob, je tu rozdíl. Lidé, kteří mají zdravou dávku sebedůvěry a sebeúcty, si necení sebe více než ostatních. Naproti tomu narcista na ostatní shlíží svrchu ze svého vzdušného piedestalu. Narcistické osobnosti se často projevují jako nafoukaní, ješitní, pompézní chvástalové, kteří dominují konverzaci a myslí si, že mají

oprávnění ke všemu. Z toho, co je dostupné, chtějí to nejlepší, a když se jim toho nedostane, mohou být naštvaní, podráždění nebo rozzuření.

Je zajímavé, že hnací silou narcistického chování a jeho základním popudem je ve skutečnosti častokrát nízké sebevědomí. Narcisté neumějí naložit s kritikou žádného druhu. Budou znevažovat druhé nebo se rozzuří či budou blahosklonní, aby se sami cítili lépe, když cítí, že jsou kritizováni. Pro narcistickou osobnost není neobvyklé být slepá ke svému vlastnímu chování, protože by nezapadalo do jejího pohledu na sebe sama jako na perfektní – a dominantní – osobu. Narcistická osobnost však dokáže na míle daleko rozpoznat druhou narcistickou osobnost a bude ji buď znevažovat, nebo se jí bude obecně vyhýbat.

Narcističtí lidé se mohou setkávat s tím, že se jejich vztahy rozpadají. Ostatní lidé totiž po chvíli nechtějí být v jejich blízkosti. Všechny jejich vztahy – osobní, pracovní nebo studijní – se stanou problémem. Někdy je také tíživá jejich finanční situace, protože je těžké udržovat svou image. Pokud máte podezření, že byste mohli být narcistickou osobností, a chcete to změnit, uvažujte o návštěvě odborníka na duševní zdraví, kterému věříte, abyste mohli nastoupit cestu více naplňujících vztahů a zdravějšího života. Pokud máte narcistickou osobnost ve svém okolí nebo s ní pracujete, pamatujte si, že tyto osoby nejsou obecně schopny vidět své vlastní chování realisticky, nemusejí být schopny empatie ani pochopení a s vaší účastí budou nakládat jako s nepřátelskou dotěrností.

Jak poznat narcistickou osobnost

V následujícím textu vysvětlíme některé ze znaků narcistické poruchy osobnosti podle toho, jak je uvádějí zaměstnanci kliniky Mayo. Protože se jedná o narcisty, používáme slovo „vy“:

- Věříte, že jste lepší než ostatní – ve všem ve svém světě. Na ostatní lidi se díváte zcela pohrdavě.
- Fantazírujete o moci, úspěchu a atraktivitě – jste superhrdinou/superhrdinkou, jedním/jednou z neúspěšnějších ve svém oboru, mohl/mohla byste krášlit obálku časopisu *GQ** nebo *Glamour* a nechápete, že je to všechno jenom ve vaší mysli.
- Přeháníte své úspěchy nebo nadání – vaše deváté místo na golfovém turnaji se stane prvním pro ty, kdo tam nebyli. Ačkoli jste na střední škole, než vás to přestalo bavit, chabě drnkal/

* *GQ* je časopis pro muže, *Glamour* časopis pro ženy.

drnkala na kytaru, ostatním tvrdíte, že jste chodil/chodila na hodiny ke Carlosu Santanovi.

- Očekáváte neustálou chválu a obdiv – chcete, aby ostatní oceňovali vše a cokoli, co děláte, i kdyby to bylo jen, že vynesete koš.
- Věříte, že jste výjimečný/výjimečná a podle toho i jednáte – jste božím darem pro ženy / muže / svůj obor / pro svět – takže si zasloužíte, aby se k vám všichni ostatní podle toho chovali.
- Nejste schopni poznat city a pocity ostatních lidí – nechápete, proč se na vás lidé naštvou, když jim říkáte věci tak, jak si myslíte, že jsou, nebo když jim říkáte, co podle vás udělali špatně.
- Očekáváte, že ostatní budou s vámi ve vašich nápadech a plánech zajedno – existuje jenom jeden způsob, a to je ten váš. Naštvetete se, když si ostatní sdělují své nápady a plány, protože samozřejmě nejsou tak dobré jako ty vaše. Vzpomeňte na provedení *I Gotta Be Me** Sammyho Davise mladšího!
- Využíváte ostatní – berete si bez ptaní auto / nástroje / kreditní kartu / oblečení svých rodičů nebo předbíháte frontu před zrakou starších lidí. Nebo za malou laskavost očekáváte na oplátku něco daleko významnějšího. Co je na tom?
- Vyjadřujete opovržení nad těmi, o kterých si myslíte, že jsou podradnější – ten bezdomovec si v takové zimě ani nevezme kabát nebo boty, co je to za blbce?!
- Závidíte ostatním – tu cenu / trofej / chválu nebo uznání jste si zasloužil/a vy, ne jiní; a pokud si myslíte, že je někdo jiný atraktivnější / inteligentnější / chytřejší nebo má lepší auto / partnera / dům, tak je vyškrtnete, nenávidíte je.
- Věříte, že ostatní vám závidí – každý chce být vámi.
- Máte potíže s udržováním zdravých vztahů – vaše rodina i přátelé vám nerozumí, takže už s nimi nejste v kontaktu. Ztrácíte zájem o milostné vztahy, jakmile se objeví někdo lepší než vy. Máte opakované neuspokojivé románky.
- Stanovujete si nerealistické cíle – jednou se stanete ředitelem / prezidentem / nejlepším hudebníkem / umělcem / nejprodávanějším autorem, vezmete si filmovou hvězdu nebo zdědíte miliardy Billa Gatese.

* Název písně lze přeložit jako Musím být svůj / sám sebou. [Poznámka překladatele.]

- Jste snadno zranitelný/á a snadno se necháte odmítnout – nerozumíte tomu, proč vás ostatní lidé úmyslně zraňují, a trvá dlouho, než se přes to přenesete – nebo se přes to nepřenesete vůbec.
- Máte křehkou sebedůvěru – pod tím vším jste velmi jemnou osobností, což vás činí výjimečným/výjimečnou a nerozumíte tomu, proč vás tak ostatní lidé nevidí.
- Vypadáte jako drsňák/drsňačka bez citů – Hillary Clintonová, Spock, Margaret Thatcherová a John Wayne – radši se uhněte!

Překypující emoce

V toxickém vztahu nedáváte obecně najevo, jak se cítíte; možná nechcete, aby se druhá osoba rozzlobila, protože má nad vámi nějakou moc nebo kvůli tomu, že se upínáte ke snu, že se jednoho dne probudí, své přehmaty pochopí a dá vše do pořádku. Takže své myšlenky a pocity odsováváte, a když se přece jen zmíníte, že jste dotčeni, je pravděpodobné, že to bude odraženo pasivně agresivním chováním, které však rozpoznáte pouze vy – celé to tedy bude zbytečné a na věci se nezmění nic k lepšímu. Pasivní agrese stejně jako pouhá „čistá“ agrese, asertivní a agresivní styly komunikace jsou dále rozebírány v této kapitole. Mezitím ale nabízíme pár příkladů podivínské odvety, jaká se může vyskytnout v toxických vztazích:

Říkáte: „Kéž bych měl peníze na doplněte chybějící... Ale já je nemám.“ (soustředíte se na přítomnost)

Co jste tím mysleli: „Protože jsi mi nikdy nevrátil peníze, co jsem ti půjčil!“ (negativní minulost)

Říkáte: „Nevíš o dobré pojišťovně, kde bych pojistil auto? Moje pojištění totiž teď zdražilo.“ (soustředíte se na přítomnost)

Co jste tím mysleli: „Protože jsi mi rozbil auto, a nepřiznal ses k tomu!“ (negativní minulost)

Říkáte: „Nemůžeme jet na tu akci pro páry, protože nám nemá kdo hlídat děti.“ (negativní budoucnost)

Co jste tím mysleli: „My jsme vám děti hlídali dva týdny, vy jste nám ale nikdy nenabídli, že pohlídáte naše děti, ani na dva dny!“ (negativní minulost / negativní budoucnost)

Další tři styly komunikace

Studenti se v základním kurzu psychologie učí, že existují tři hlavní typy komunikace: pasivní, asertivní a agresivní. Pasivně agresivní je podkategorií pasivní komunikace. Následuje popis pasivního, asertivního a agresivního komunikačního stylu:

Pasivní – dotyčný je ochotný, submisivní, málo mluví, vede vágní nezavazující komunikaci, snižuje se a chválí ostatní: „*Mně to nevádí... to je v pořádku... ano, dobře.*“

Přesvědčení – ty jsi v pohodě, já ne. Nemá jiný názor než ostatní, přičemž názor ostatních je vždy důležitější, takže stejně nezáleží na tom, co si myslí.

Oči – vyhýbá se očnímu kontaktu, dívá se dolů, slzí, vrhá omluvné pohledy

Póza – dělá se menším, hrbí se, opírá se, má schoulená ramena, překřížené paže, ne volné

Ruce – spojené, nepokojné, vlhké

Důsledky – obětuje se pro jiné, nedostane se mu toho, co potřebuje či žádá, sebekritické myšlenky, zkroušenost

Asertivní – činy a výraz souhlasí s vyřčenými slovy, pevně daná, ale slušná a jasná sdělení, dotyčný je zdvořilý k sobě i k ostatním. „*To je dobrý nápad, a co kdybychom také udělali...*“ nebo „*Rozumím, ale velmi rád bych...*“

Přesvědčení – já jsem v pohodě, ty také. Je přesvědčen o tom, a také se podle toho chová, že všichni zúčastnění jedinci jsou si rovni, každý z nich zasluhuje respekt a žádný z nich nemá větší právo na to, aby se věci dělaly po jeho.

Oči – vřelé, srdečné, přátelské, klidný a příjemný oční kontakt

Póza – uvolněná, otevřená, vlídná

Ruce – otevřená, přátelská a vhodná gesta

Důsledky – dobré vztahy s ostatními, spokojený s výsledky a ochotný dělat kompromisy

Agresivní – dotyčný je sarkastický, drsný, tvrdý, vždy má pravdu, je povýšený, všechno ví, mluví přes druhé, je kritický, ponižuje, je bohorovný, neuctívá k ostatním. „*Děláme tohle; pokud se ti to nelíbí, směla.*“

Přesvědčení – já jsem v pohodě, ty ne. Tito lidé věří, že jsou oprávněni mít a dělat věci po svém, způsobem, jakým chtějí, aby se

dělaly, protože oni mají pravdu, a ostatní (a jejich potřeby) jsou méně důležité.

Oči – zúžené, bez emocí, zírající, bez výrazu

Póza – tito lidé se dělají většími, póza je vzpřímená, s hlavou vysoko, široká ramena, ruce v bocích, nohy rozkročené

Ruce – dotyčný ukazuje prsty, svírá ruce v pěst, má ruce sevřené, ruce v bocích

Důsledky – dotyčný si dělá nepřátele, rozčiluje ostatní i sebe, cítí se rozzlobený a naštvaný

Bohužel opět očekáváte, že pochopí své faux pas. Oni ale jednají, jako by nevěděli, o čem to mluvíte.

Zde jsou příklady toho, co jste ve své „názorné“ situaci výše mohli říct, abyste si v daném okamžiku pomohli:

„Poslyš, myslím, že to je dobrý nápad. Uděláme si plán, jak mi vrátíš ty peníze, co jsem ti půjčil, pokud tedy nemáš na vrácení teď.“

„Jak mi plánuješ zaplatit tu škodu na mém autě?“

Ohledně Toxických, kteří hlídají vaše děti: opravdu chcete, aby za péči o vaše děti byli zodpovědní toxičtí lidé? Nebo aby byli vzory rodičovského chování, o kterém si vaše děti myslí, že je schvalujete? Možná bude nejlepší požádat o tyto věci někoho jiného.

Začnete-li dialog jasně a čestně, otevíráte tím dveře možnému řešení. Když řešení nepřijde, víte jistě, kde ve vztahu stojíte, a můžete si udělat *budoucí pozitivní* plán, jak se posunout – a ideálně se ze vztahu odsunout pryč.

Pět znaků toho, že se nacházíte v toxickém vztahu

Během svého výzkumu jsme zjistili, že nespočet indikátorů toxických vztahů lze zúžit na následující pětici znaků:

1. *Zdá se, že nemůžete udělat nic správně* – druhá osoba vás neustále shazuje, jako byste nebyli dost dobří. Zesměšňuje vaši osobnost a vy se většinu času cítíte zahanbeni. Cítíte se omilostněni, jenom když nabudete znaků oné vás zavrhnoucí a odsuzující osoby.
2. *Všechno se točí okolo nich a nikdy ne okolo vás* – vy také máte city, ale druhá osoba je nebude vnímat. Nejste schopni vést oboustrannou konverzaci, ve které by byl vyslyšen váš názor, byl by na něj brán zřetel a byl by respektován. Místo uznání vašich pocitů s vámi druhá osoba bojuje až do té doby, než má poslední slovo.

3. *Zjistíte, že s touto osobou nejste schopni zažívat pěkné okamžiky* – každý den přináší nové zpochybnění. Vypadá to, jako by si na vás druhá osoba neustále stěžovala. Jejich přístup k ovládnutí vašeho chování je pokusem o kontrolu vašeho štěstí.
4. *V okolí této osoby je vám nepřijemné být sám sebou* – necítíte svobodu, abyste vyjádřili své myšlenky. Musíte si nasazovat masku, jenom abyste byli onou osobou přijati. Zjistíte, že už nepoznáváte ani sami sebe, a co je horší, osoba, která se z vás v tomto vztahu stala, se vám už nemusí vůbec zamlouvat.
5. *Není vám dovoleno růst a měnit se* – kdykoli míříte k růstu a zlepšování sebe sama, odpovídá na to druhá osoba výsměchem a nedůvěrou. Neexistuje žádné povzbuzení, žádná podpora vaší snahy. Místo toho chtějí, abyste zůstali lpět na starých přesvědčeních, a nechají vás jet ve stále stejných a neefektivních kolejích tím, že trvají na tom, že nikdy nebudete jiní, než jste teď.

Pokud jste svědky byť jen jednoho z těchto příznaků, zeptejte se sami sebe, jestli vám vztah nepřináší více škody než užitku. A poté uvažujte o plánu, jak podniknout kroky k nápravě.

Co se stalo Jennifer?

Co se týče případu Jennifer z kapitoly 1, týkal se jí každý z výše zmíněných varovných znaků přímo. Postupem času pochopila, že ačkoli si o svém příteli ze začátku myslela, že je emočně i intelektuálně podnětný, nebyl schopný a neměl ani zájem či snahu vybudovat zdravý dlouhodobý vztah plný lásky a podpory. Místo toho, aby ze vztahu vycouvali, oba dva klesali po spirále dolů do studně toxicity. Ona setrvala a snažila se, aby vztah fungoval, on byl více a více rozzlobený a násilnický. Oba byli už rozvedení a byli rozhodnutí znovu „neselhat“.

Zatímco její přítel na sebe nechtěl brát žádnou osobní zodpovědnost, Jennifer byla nevědomě připravena vydržet jakýkoli trest, který on vyměřil, jen aby zabránila další bolestivé a pokořující ztrátě. Na začátku sice souhlasil, že bude navštěvovat poradnu pro páry, kterou Jennifer našla a za sezení v ní platila, ale kromě prvního sezení, na němž párového poradce požádal, aby „ji napravil“, byla Jennifer po měsíce tou jedinou, kdo se na sezeních objevil. Během té doby demonstroval její přítel nedostatek zájmu a pocitu závazku a trval na tom, že pro něj neexistuje žádný důvod účastnit se, protože za všechny jejich problémy může ona.

Jennifer využila příležitosti, aby přišla na to, proč byla vtažena do takového toxického vztahu. Zjistila, že do velké míry uvízla v *minulé negativní* životní zkušenosti z dob, kdy vyrůstala v domácnosti svých rodičů, kteří měli toxický vztah. U psychologa vzpomínala, jak její rodiče, přestože po léta vedli oddělený život, stále zůstávali spolu „kvůli dětem“ – a jak jejich neštěstí vyústilo v naprosté odloučení i přes to, že žili pod jednou střechou. Jennifer pochopila, že pouhé setrvávání spolu neznamenal úspěšný vztah či partnerství. A během doby, kdy se snažila zachránit svůj vztah, ztratila – jako předtím její matka – své autentické já, když marně usilovala o to stát se tím, kým si myslela, že ji chtěl mít její přítel.

Poté, co Jennifer zkusila všechno možné, aby svůj vztah zachránila, si přiznala, že pro pozitivní budoucnost s jejím přítelem už žádná naděje neexistuje. Byla konečně odhodlaná ho nechat jít a posunout se. Se zdravým pohledem na sebe sama, s pár dalšími sezeními a s podporou svých milovaných blízkých Jennifer znovu našla sama sebe a svou hrdost. Když se osvobodila od svého toxického vztahu, byla schopna zaměřit se na osobní růst. Naučila se vzpomínat na šťastnou, *pozitivní minulost* z dětství a těmito vzpomínkami nahrazovat vzpomínky na *negativní minulost* – na dobu, kdy vyrůstala v toxické domácnosti – kdykoli, když se negativní vzpomínky objevily. Trénovala *vybraný hédonismus v přítomnosti* tím, že si udělala čas na věci, které ji bavily, a těšila se na *světlejší budoucnost*. Nakonec našla lásku, štěstí, spokojenost a naplnění – v sobě i v úspěšném manželství.

Pasivně agresivní odpověď

Když zrekapitulujeme svou klinickou práci s klienty (a osobní zkušenosti), vyplývá z nich, že většina lidí už – tu či onde – pasivně agresivní jednání použila – někdy je až příliš nechutné a ostudné na to, abychom ho uváděli. Na tyto lidi však nemusí nutně sedět popis pasivně agresivní poruchy osobnosti dle DSM*: „převládající vzorec negativního přístupu a pasivní rezistence k požadavku adekvátního chování v sociálních a pracovních situacích.“

Pasivně agresivní jednání se dá jiným způsobem popsat jako skrývané vyjádření zášti, zloby a nepřátelství či odporu. Může se projevat tak, že člověk je neústupný, prokrastinuje, dělá nepřátelské vtipy (mladší – vzpomeňte

* Diagnostický a statistický manuál pro duševní poruchy (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM)

na Daniela Toshe, starší – vybatve si Dona Ricklese^{*)}). Sarkastické poznámky si brumláme pod vousy poté, co nás někdo zneklidní. Své negativní pocity zkrátka nevyjadřujeme zdravým otevřeným způsobem, ale potměšilým vystupováním. V krajních případech se to, co říkáme, neslučuje s tím, co děláme.

Znaky pasivně agresivního chování

Specifické znaky pasivně agresivního chování zahrnují:

- odpor a opozici k žádostem ostatních
- prokrastinaci a úmyslné chyby v reakci na žádosti ostatních
- cynický, nevlídný nebo nepřátelský postoj
- časté stížnosti na pocity nedocení nebo podvedení

Pasivně agresivní chování se nepovažuje za výraznou duševní nemoc, ale je charakteristické pro různé stavy duševního zdraví.

Šikana plodí pasivně agresivní chování

Ti, kteří cítí, že se nacházejí v toxickém vztahu, si mohou pasivně agresivní chování zvolit jako formu reakce – zvláště pokud jsou šikanováni (viz kapitola 5) – protože na sebe nechtějí přivolat další hněv tyрана tím, že budou jasní a přímí. Jak je zmíněno výše, pasivně agresivnímu chování se učíme v raném věku – obecně je následkem *minulých negativních* zkušeností. Tento typ reakcí se může stát celoživotním neduhem a může vyvolávat negativní dominový efekt i v jiných aspektech našeho života. Můžeme se například poddat *přítomnému fatalistickému* postoji, když jsme konfrontováni s lidmi nebo situacemi, které nám připomínají naše *minulé negativní* zkušenosti – věříme, že naši situaci nemůže nic vylepšit. Během své klinické praxe jsme si všimli, že čím je vztah toxičtější, tím vyšší je pravděpodobnost pasivně agresivního chování.

Následují příklady pasivně agresivního chování. Některé mají nejlepší předpoklady k tomu, aby se z nich vyvinuly toxické vztahy, zatímco jiné už jsou v plné a rozvinuté míře toxické. U některých příkladů není jasné, kdo je tyranem a kdo obětí (nápodvěda: záleží na úhlu pohledu):

* Daniel Tosh, nar. 1975, je bavič, známý svým kontroverzním a urážlivým humorem, nevyhýbající se vtípům o znásilnění apod. Donald Jay Rickles (1926–2017) byl stand up komik, který taktéž využíval ve svém projevu urážky. [Poznámka překladatele.]

VZTAH DÍTĚ–RODIČ

Zastrašující chování – sekýrují vás už dlouhé týdny, abyste si uklidili pokoj, ale vy na to nemáte náladu, tak to odfláknete. Dnes vám jeden z rodičů hrozí, že dokud úklid nedokončíte, nevezme vás na film, který jste tolik toužili vidět (*přítomný hédonismus*). Neochotně řeknete, že si pokoj uklidíte.

Pasivně agresivní reakce – čekáte až do poslední chvíle, protože se věnujete daleko zábavnějším činnostem (*přítomný hédonismus*), takže všechny své věci, odpadky a špinavé prádlo nacpete pod postel, protože víte, že váš rodič (a) to nekontroluje, (b) vám vyhubuje a pak pokoj uklidí za vás a/nebo (c) to vzdá a na film vás vezme tak jako tak.

VZTAH RODIČ–DOSPÍVAJÍCÍ

Zastrašující chování – už si ani nepamätujete, kdy váš dospívající naposledy splnil své povinnosti, a teď vám přechází mráz po zádech, protože k vám přijedou hosté (*budoucí negativum / fatalismus*) a vy potřebujete pomoci. A váš dospívající bez ustání dotírá, abyste mu půjčil/a auto – se sliby, že pomůže zítra.

Pasivně agresivní reakce – ustoupíte a necháte juniora, aby použil vaše auto. Junior ale slib nedodrží a nepomůže vám, takže si do detailu stěžujete svým hostům, které vaše stará známá písnička nudí.

VZTAH K TCHYNI/TCHÁNOVI

Zastrašující chování – vaše tchyně už se dávno jasně vyjádřila, že pro její dítě nejste dost dobrý/dobrá (*negativní zkušenost z minulosti*). Postarala se o to, aby se to dozvěděli všichni, kdo byli ochotni naslouchat, a způsobila tak, že máte beznadějný pocit *přítomného fatalismu* pokaždé, když jste jí nablízku. Už jste o tom diskutoval/a se svým chotěm/chotí, kterého/kterou moc milujete, ale nic, co řeknete nebo uděláte, se nezdá být dost dobré na to, aby to korigovalo šikanování vaší tchyně, a neúspěšná, polovičatá řešení vaší polovičky to ještě zhoršují.

Pasivně agresivní reakce – chodíte pozdě na rodinná setkání, za zády vaší tchyně / vašeho tchána si mumláte to, co byste rádi řekli nahlas, a příležitostně jí/mu ukážete vztyčený prostředníček, když se nedívá.