



Co můžu udělat, aby mě nerozčilovalo, jak se mnou mluví moje matka? Dává mi najevo, že to, jak žijeme, je nejhorší na světě, neustále na nás řve a ponižuje mě. Nechápe, že to máme v životě jinak nastavené. Vždycky se při rozhovoru s ní cítím úplně strašně, jako idiot, který dělá vše špatně. Neumím jí odpovídat v klidu, po nějaké době, co jsme spolu, na sebe začneme rvát a debata nikdy nedopadne dobře. Navíc na mě křičí i před mým manželem a dětmi, což mi vadí nejvíc. Nechápu její způsob komunikace ani proč to dělá. Co můžu udělat pro to, aby mě tak nevytáčela? Ivona

Chápu, že pokud Vás matka neustále ponižuje, je velmi těžké přitom zachovat chladnou hlavu. A vzhledem k tomu, že jsou u hádek přítomny také děti, bych to ani nepovažovala za nejvhodnější. V první řadě bych zkusila dát matce srozumitelně, ale pokud možno vlídně najevo, že se Vám její způsob komunikace opravdu nelíbí. Bylo by fajn se po hádce domluvit na schůzce v neutrálním prostředí, kde si možná matka tolik „nedovolí“ a kde se s ní zkusíte v klidu o celé záležitosti pobavit a možná i prodiskutovat obsah minulé hádky. Samozřejmě, že hloubka konverzace se bude odvíjet od ochoty matky aspoň chvíli naslouchat a schopnosti pochopit to, co jí říkáte. Doporučila bych nevyčítat, pouze jí zkusit popsat, jak jste se při minulé hádce s ní cítila a z jakého důvodu. Dala bych najevo, že také nechcete, aby se podobnému způsobu komunikace učily Vaše děti. Upřímně bych se zkusila podívat na to, jak často se s ní chcete potkávat, jakou formou a kde. Realitu bych pak tomuto ideálu zkusila přizpůsobit. To vše může zvýšit Váš komfort a eliminovat případné „vytočení“, o kterém píšete. Pokud Vás matka opět začne nepřiměřeně urážet, doporučovala bych návštěvu ukončit.

Dále se můžete zkusit zamyslet nad tím, z jakého důvodu Vás matka tolik rozčiluje a proč. Myslím, že čím větší jistotu budete v sobě mít, tím jednodušeji od sebe budete „odrážet“ její útoky, respektive se Vás nebudou tolik dotýkat. Zkusila bych se proto v klidu podívat na obsahy vět, které Vás nejvíce dráždí. Další možností je zkusit více pochopit matku. Měla to tak podobně se svou matkou nebo otcem? Zná matka vůbec jiný způsob komunikace? Je to celé spíš o ní, nebo spíš o mně? Je matka vůbec schopna respektovat jiný názor? Obecně lze také doporučit zkusit nereagovat na její výpady hned. Před každou reakcí se pokusit zastavit, počkat pět vteřin a zvážit možnosti, jaké máte. Vyplatí se na to ještě reagovat? Je zde prostor pro konstruktivní dialog? Přehnal už to matka natolik, že je lepší ji požádat o ukončení návštěvy nebo odejít? Chci, aby toto poslouchaly mé děti? Těchto pár vteřin může další běh hádky zcela změnit. »

Tereza Baltag
Psycholožka a terapeutka, věnuje se online terapii a koučování