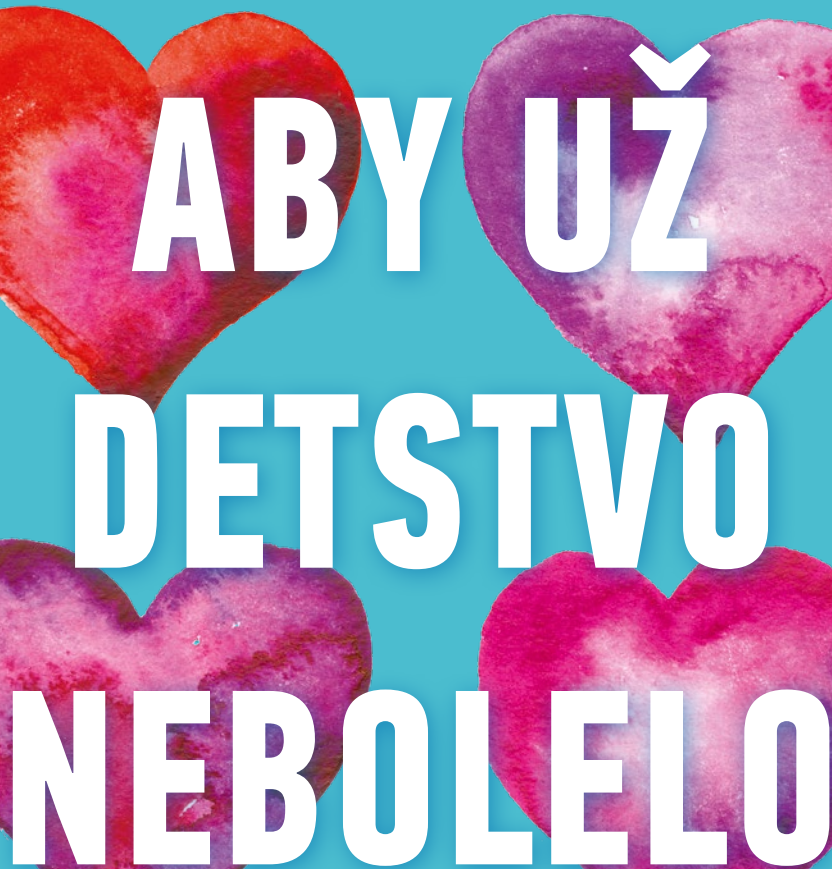


ODPORÚČANÉ TERAPEUTMI



ABY UŽ  
DETSTVO  
NEBOLELO

POKRAČOVANIE ÚSPEŠNÝCH KNÍH  
*KEĎ DETSTVO BOLÍ A KEĎ UŽ DETSTVO NEBOLÍ*

LINDSAY C. GIBSON





**ABY UŽ  
DETSTVO  
NEBOLELO**

LINDSAY C. GIBSON

LINDSAY C. GIBSON

# ABY UŽ DETSTVO NEBOLELO

Vydala GRADA Slovakia, s.r.o., pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 255. publikáciu.

Z anglického originálu *Self-Care for Adult Children of Emotionally Immature Parents*,  
vydanú vydavateľstvom New Harbinger Publications, Inc. v roku 2021,  
preložila do slovenčiny Zuzana Šajbanová.  
Jazyková redakcia Anetta Letková  
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Odborná spolupráca Mgr. Stanislava Kováčová  
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková, Lucia Krajčíková

Vydanie 1., 2024  
Počet strán 272  
Tlač THB, a.s.

Copyright 2021 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications,  
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609  
Slovak edition © GRADA Slovakia, s.r.o., 2024  
Translation © Zuzana Šajbanová, 2024  
Cover Ilustration © stock.adobe.com/ninanaina

## Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.*

ISBN 978-80-8090-810-2 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-809-6 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-808-9 (print)

*Pre moju sestru Mary Carter Babcockovú,  
ktorá vždy vo mne videla to najlepšie.*



# Obsah



<b>Úvod: Životné zručnosti, ktoré vás nikdy neučili.....</b>	<b>11</b>
<b>Časť I: AKO SA CHRÁNIŤ A STARÁŤ O SEBA.....</b>	<b>17</b>
<b>BUĎTE K SEBE ÚPRIMNÍ.....</b>	<b>19</b>
1 Vybudujte si lepší vzťah so sebou.....	20
2 Máte právo tu byť.....	23
3 Prípad zámeny identity.....	25
4 Buďte na seba hrdí.....	27
5 Počúvajte svoju dušu.....	30
<b>TRÉNING EMOCIONÁLNEJ SEBAOCHRANY.....</b>	<b>33</b>
6 Uvoľnite putá, ktoré zväzujú.....	34
7 Účel hraníc.....	38
8 Prečo ste emocionálne unavení.....	41
9 Uzdravte sa z emocionálnych zranení.....	45
10 Vylad'te svoju myseľ.....	48
<b>REŠPEKTUJTE SVOJ VNÚTORNÝ SVET.....</b>	<b>51</b>
11 Vyberte si správny vnútorný hlas.....	52
12 Na čo sú emócie.....	55
13 Prečo cítite hrôzu.....	57
14 Nenechajte sa podkopať do depresie.....	60

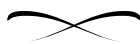
<b>ROZVÍJAJTE EMOCIONÁLNE ZDRAVIE</b> .....	63
15 Starostlivosť o seba namiesto pôžitkárstva .....	64
16 Dôležitosť emocionálneho bezpečia .....	67
17 Používajte svoj merač zdravia .....	70
18 Terapia písaním.....	73
19 Učme sa z prírody.....	75
<b>Časť II: PRÁCA S ĽUĎMI</b> .....	79
<b>VZŤAHOVÉ PROBLÉMY</b> .....	81
20 Vzťahová ekonomika .....	82
21 Gumbyho efekt .....	85
22 Kaviareň Láska .....	88
23 Pán Práve teraz pravý a pani Práve teraz pravá .....	91
24 Mám zostať alebo odísť? .....	94
25 Buďte vzťahovým lídrom .....	97
26 Prečo je dôležitá emocionálna zrelosť .....	100
<b>TOXICKÍ ĽUDIA</b> .....	103
27 Dominantné typy.....	104
28 Tyranskí rečníci .....	107
29 Prejavy ľahostajnosti .....	110
30 Taký milý človek.....	113
31 Prázdne zrkadlo.....	115
32 Vzťahoví vlci.....	118
33 Boj s odpustením .....	121
34 Neobviňujte mojich rodičov .....	124
35 Stretnutie so stvoriteľom .....	127
<b>AKÝ JE TO POCIT, KEĎ S VAMI ZAOBCHÁDZA JÚ DOBRE</b> .....	131
36 Čo na vás pán Rogers miloval.....	132
37 Dalajláma chce, aby ste boli šťastní .....	135
38 Lekcie láskavosti od zubára .....	138



39 Hľadanie duchovného učiteľa .....	142
40 Domáce zvieratá, ktoré milujeme .....	145
<b>EMOCIONÁLNE ZRELÉ RODIČOVSTVO .....</b>	<b>149</b>
41 Pravda o deťoch .....	150
42 Najlepšie strážené tajomstvo v oblasti rodičovstva .....	153
43 Zaciel'te svoju pochvalu .....	156
44 Ako utešiť extroverta .....	159
45 Ako utešiť introverta .....	162
46 Nevďačné deti .....	165
47 Prichádza generácia Z .....	168
48 Prijmite nezrelosť svojho tínedžera .....	172
49 Prečo Einstein nehral futbal .....	175
50 Vývoj v našich deťoch .....	178
51 Promócie pre rodičov .....	182
<b>Časť III: ZVLÁDANIE VÝZIEV .....</b>	<b>187</b>
<b>VYJDITE V ÚSTRETY ŽIVOTU PODĽA SVOJICH PREDSTÁV .....</b>	<b>189</b>
52 Svet je divočina .....	190
53 Ríša nutnosti .....	193
54 Kultivujte svoju myseľ mulice .....	196
55 Kedy sa treba stiahnuť .....	200
56 Vážte si svojich strážcov prahu .....	203
57 Futbalové lekcie .....	206
58 Školné za životné lekcie .....	209
<b>MINIMALIZUJTE STRES .....</b>	<b>213</b>
59 Stresoholik .....	214
60 Deväťdesiat sekúnd pre lepší pocit .....	218
61 Skúste menej súdiť .....	221
62 Prekonajte sociálnu úzkosť .....	224
63 Ovládnite svoju strojovú myseľ .....	227

64 Zastavte sebakritiku .....	230
65 Honba za dokonalosťou .....	234
66 Nájdite si svoje tempo .....	236
<b>ZVOĽTE SI SPRÁVNÝ PRÍSTUP .....</b>	<b>239</b>
67 Ako pristupovať k problémom .....	240
68 Zamerajte sa na výsledok, ktorý chcete .....	243
69 Spochybnite svoje negatívne predsudky .....	246
70 Žite svoj vlastný príbeh .....	250
71 Životný koučing sprostredkovaný technológiou .....	253
72 Prekročte hranice strachu .....	256
73 Nenazývajte sa lenivým .....	258
74 Uvoľnite miesto priestoru .....	260
75 Umenie žiť .....	263
76 Zvyšok vášho života .....	266
Doslov .....	269
PodĎakovanie .....	271

## Úvod:



# Životné zručnosti, ktoré vás nikdy neučili

**T**áto kniha bude vašim sprievodcom na ceste za sebapoznáním. Bude vám pripomínať, aby ste pamätali na seba, keď budete pociťovať tlak, aby ste ignorovali svoje vlastné blaho. Ak ste mali emocionálne nezrelých (EN) rodičov, pravdepodobne sa od vás očakávalo, že na prvé miesto budete dávať ich. EN rodičia zvyčajne neučia svoje deti, aby sa starali o seba a boli verné samy sebe. Pocity zraniteľnosti a skreslené vnímanie prítomné u vašich rodičov, ktoré opisujem vo svojich predchádzajúcich knihách, viedli k tomu, že vám neukázali, ako pomocou svojich pocitov nájsť cestu k riešeniu, ktoré v danej situácii najviac prospieva vám a daným okolnostiam. Preto som zostavila tieto krátke zamyslenia, ktoré vám pomôžu zakaždým si spomenúť na to, čo potrebujete, aby ste sa cítili celistvo, sebaisto a aby ste mali čo najlepší život.

Zámerom tejto zbierky je priviesť vás na cestu za sebapoznáním a sebarealizáciou a podporiť určité postoje a postupy, ktoré vám uľahčia a spríjemnia život. Túto knihu som napísala preto, aby vám poskytla povzbudenie, kedykoľvek ho budete potrebovať. Poznatky v nej zasiahnu vaše najautentickejšie ja a umožnia vám byť konečne

viac sami sebou. Mojmím cieľom je vyvolať vo vás pocit, že ste opäť v kontakte sami so sebou, rešpektujúc svoje emócie, keď si pripomínate pravdy o sebe, na ktoré ste možno zabudli. Prečítať si niečo, čo vám pomôže znovu nájsť pravdu, ktorá sa stratila z povedomia, je zaiste veľmi vzrušujúce. Nech pri čítaní každej kapitoly pocítite iskru poznania, bliknutie, ktoré hovorí: „To som presne ja“ alebo: „Áno, je mi to známe“, hoci slová budete čítať prvýkrát.

Tieto zamyslenia venujúce sa starostlivosti o seba, vzťahom a prístupe k problémom vám pripomenú, ako sa starať o svoje rodiace sa ja, ako rešpektovať svoj vnútorný svet a ako sa citovo chrániť. Inými slovami, povzbudia vás, aby ste boli v prvom rade verní sami sebe.

V predchádzajúcich knihách som fenomén emocionálnej nezrelosti vysvetľovala z náučného hľadiska, takže učenie a sprevádzanie prebiehalo lineárnym spôsobom. K čítaniu tejto zbierky krátkych úvah, ktoré majú podnietiť vhlad, však, prosím, pristupujte voľnejšie. Čítajte ich, keď budete mať chuť na, dúfam, príjemné postrehy a úvahy, ktorých cieľom je dodať vám istotu pri zvládaní vašich najväčších výziev. Vyskúšame aj nové nápady a rôzne prístupy, ktoré vám pomôžu dosiahnuť harmóniu s vaším autentickým ja. Toto vnútorné ja je miestom, kde nájdete pokoj, šťastie a hlbokú sebadôveru. Vďaka nemu sa budete cítiť dobre a uvedomíte si, že život a jeho výzvy majú význam a posolstvo pre váš rast. Tieto úvahy sú zoskupené do častí o starostlivosti o seba samého, podpore zdravia vzťahov a sebedovodom zvládaní životných výziev. Tieto tri oblasti predstavujú brány k šťastnejšiemu a plnohodnotnejšiemu životu.

V prvej časti sa pozrieme na to, ako je starostlivosť o seba postavená na sebaopoznaní. Keď si budete lepšie uvedomovať seba samých a budete vystupovať aktívnejšie, keď budete vedieť, čo naozaj chcete, budete sa cítiť kompetentnejší a život sa vám bude zdať ľahšie zvládnuteľný. Budete schopní dôverovať svojmu vnútornému svetu a emocionálne sa chrániť.

Ďalej sa budeme venovať svetu vzťahov a jeho výzvam. Budeme skúmať hľadanie lásky a akceptovanie rozdielov. Pozrieme sa aj na to, ako zvládnuť komplikovaných ľudí. Interakcie vždy prebiehajú lepšie, keď poznáte sami seba a reagujete na druhých tak, aby ste nestratili sami seba. Nemusíte dať voľný priechod zraňujúcemu správaniu ani sa ospravedlňovať za obmedzenia druhých ľudí. Namiesto toho k nim môžete pristupovať realisticky, priznať si ich vplyv na vás a prestať niesť zodpovednosť za ich sebaúctu a šťastie. Len vy rozhodujete o tom, koľko času a pozornosti venujete komplikovaným ľuďom.

Našťastie sú v živote aj milí a nápomocní ľudia, vďaka ktorým si veríte a cítite sa emocionálne bezpečne. Ich pozitivnosť a bezpodmienečné prijatie živia vašu vnútornú silu. Títo úžasní ľudia vám ukážu, že dobré vzťahy majú byť o vzájomnej radosi a povzbudení, a nie o posilňovaní jednej osoby na úkor niekoho iného. Tieto výnimočné bytosti vás nasmerujú k láske, dôvere a rešpektu k vašim citom.

V časti o výchove sa pozrieme na to, ktoré postoje a prístupy k deťom fungujú najlepšie. Mnohí ľudia s EN rodičmi sa obávajú, že by sa sami mohli stať EN rodičmi, a nechcú svoje deti vystaviť tomu, čomu boli vystavení oni. Ak však máte sebareflexiu a chápete pár podstatných vecí o deťoch a medziľudských vzťahoch všeobecne, nemusíte sa obávať. Keď porozumiete vlastnej minulosti a tomu, ako sa s vami zaobchádzalo, nebudete to prenášať na nikoho iného, a už vôbec nie na vlastné deti. A keď zo širšieho hľadiska pochopíte, čo nás deti majú naučiť, budete sa od nich môcť učiť, ako ste si ani nevedeli predstaviť.

Keď vyrastáte s EN rodičmi, odlišný názor alebo určenie hraníc sa považujú za sebecké a bezcitné. Učia vás, že nič iné ako sebaobetovanie nikdy nedokáže vernosť a lásku a že myslieť na seba je to isté ako opustiť druhých. Možno vás tiež učia, že bežné životné výzvy sú bezdôvodné, nespravodlivé a pravdepodobne vás prevalcujú. Príkladom vás učia, aby ste sa báli všetkého, na čo nemáte priamy dosah. Preskúmame však

aj iný prístup k životu, v ktorom sa môžete postarať o seba a zvládať situácie pomocou prijatia a schopností namiesto paniky.

V poslednej časti tejto knihy spoznáte produktívnejšie prístupy k životu a naučíte sa vyrovnávať s ťažkosťami. Uvidíte, že život vám neustále ukazuje, ako prijať hru podľa jeho pravidiel a vyrovnáť sa s ním, pokiaľ budete ochotní počúvať. Uvidíte, ako vás život neustále žiada, aby ste aktívne konali vo svoj prospech. S takýmto prístupom k problémom môžete neúspechy vnímať ako výzvy k tvorivosti a sklamania ako podnety na to, aby ste nanovo zvažili, čo naozaj chcete.

Keď sa na život pozeráte nie ako na nezmyselne nevyspytateľný, ale ako na zmysluplný a podporujúci váš rast, začnete chápať, že stres môžete považovať za varovný signál, že ste sa dostali z cesty. Môžete počúvať posolstvo stresu tak, že spomalíte, naladíte sa a budete dôverovať svojej schopnosti vycítiť cestu smerujúcu k zvládnutiu problému a jemne pracovať so svojimi obavami, aby ste vytvorili účinné riešenia.

Svoj život tvoríte neustále. Bude váš život vojnou proti realite, bojom proti faktom, ako je to u mnohých EN ľudí? Alebo sa budete snažiť robiť veci jednoduchšie, byť priamočiarejší a začať od konca, ku ktorému sa chcete dopracovať? Budete zhovievaví k svojim chybám a mať trpezlivosť vo chvíľach, keď na sebe nevidíte nič, na čo by ste mohli byť hrdí? To sú chvíle, keď od vás život žiada, aby ste boli umelcom, a to vskutku výborným umelcom, ktorý prekonáva chyby a necháva dostatok priestoru na to, aby cez neho dýchala kreativita. Budete žiť sebavedomejšie a umnejšie, len čo svoj život začnete vnímať ako dielo, a nie ako niečo, čo sa vám deje.

Táto kniha vám umožní získať nové poznanie a vybudovať si zručnosti, vďaka ktorým bude váš život naplnenejší a vy budete k sebe láskavejší. Jej cieľom je, aby ste dosiahli súlad so svojou vlastnou autenticitou a múdrosťou života. Toto poznanie vo vás na hlbšej úrovni aktivuje hľadanie skutočného ja, proces sebareflexie, vďaka ktorému bude zmena jednoduchšia, než ste si predstavovali.

Ak ste v nesúlade so sebou samým, nezúfajte. Ak ste sa zamotali do problémov zdedených po rodičoch a chodíte okolo nich po špičkách, tvárite sa neisto a bezvýznamne, aby ste ich nezranili, môžete to zmeniť. Ak ste sa naučili súdiť sami seba, môžete s tým prestať. Nemá to nič spoločné s vašou skutočnou povahou. Neboli ste stvorení na to, aby ste cítili zmätok, vinu alebo odsúdenie. Jedinou rozumnou otázkou v živote je, čo urobíte s tým, čo máte.

Pravá povaha všetkého života (vrátane vášho) je taká, že sa chce uberať smerom k expanzii, rozkvetu a k väčšej životaschopnosti. Možno ste sa však naučili brzdiť sa z lásky, lojality a zo strachu, ktoré súvisia s vašimi vzťahovými väzbami z detstva. Ostatní vám možno kládli podmienky, ktoré ste museli spĺňať, aby ste boli hodnotní, hoci v skutočnosti ste boli hodnotní od začiatku. Keď si začnete viac uvedomovať seba samých a získate späť kontakt so sebou samým, vina a skreslené pocity sa vás už jednoducho nebudú držať. Skĺznu z vás, pretože keď budete v súlade so sebou, svojím životom a správnymi ľuďmi, už nebudú dávať zmysel. Uvedomíte si, že život vás nemá v úmysle brzdiť a vy nie ste sebeckí, pretože sa chránite. Nie ste necitliví, pretože ste sa vyčerpali, a nikto nemá právo hovoriť vám, čo si máte myslieť a cítiť. Sú to mylné názory, ktoré porušujú vaše základné práva a ktoré môžete opustiť, hneď ako budete pripravení.

Poznatky v tejto knihe vás pripravia na deň, keď snaha potešiť druhých bude len čímsi príjemným, do čoho sa slobodne pustíte, a nie prosením o vľúdnosť, ktorá vám aj tak od začiatku patrí. Na váš nový život, v ktorom sa o seba budete starať ako hrdý, oddaný a zrelý rodič. Na istotu, že môžete bezpečne byť tým, kým ste. Nech si nájdete vzťahy so spriaznenými dušami a pozeráte sa na život ako na náročnú hru, ktorú vyhráte správnym prístupom. Ak vám budú tieto poznatky v danom procese hodnotnými spoločníkmi, budem nesmierne šťastná.





Časť I

**AKO SA CHRÁNIŤ  
A STARÁŤ O SEBA**



# BUĎTE K SEBE ÚPRIMNÍ

**Ak** ste počas svojho detstva príliš stavali na prvé miesto iných, môže sa stať, že váš život bude predstavovať skôr reakciu než naplnenie. Namiesto toho sa môžete stať svojím vlastným ochrancom a šampiónom a oceniť a podporiť to, kým ste vo svojom vnútri. Seba-vedomie, ktoré získate, vám pomôže sústrediť sa a uzemniť vo vašom pravom ja. Nájdenie svojho autentického ja je oživujúci proces, ktorý prebieha neprestajne, pokiaľ sa rozhodnete ho už nikdy nestratiť.

# 1



## Vybudujte si lepší vzťah so sebou

*Budte tu pre seba rovnako, ako by ste boli  
pre niekoho, koho milujete.*

**V**áš vzťah k sebe samým je najdôležitejším vzťahom, ktorý máte. Je nevyhnutný pre skutočné spojenie s inými ľuďmi. Keď budete poznať seba samých a oceníte, čo v sebe nájdete, urobí to z vás plnšiu ľudskú bytosť, ktorá dokáže lepšie chápať a milovať druhých. Žiaľ, tento vnútorný vzťah môžete zanedbávať, ak ste vyrastali v rodine, ktorá váš vnútorný svet znevažovala.

Keď v detstve ľudia znevažujú alebo odmietajú vaše vnútorné zážitky, zdá sa, že váš vnútorný svet nestojí za to, aby bol braný vážne. Ak ostatní nechcú počúvať vaše najhlbšie pocity, prestanete vnímať, čo sa deje vo vašom vnútri. Naučíte sa odvracať od bohatého vnútorného sveta, ktorý by vás mohol podporovať bez ohľadu na vonkajšie okolnosti.

Ľudia, ktorí sa odpojili od seba samých, bagatelizujú svoje pocity tým, že hovoria napríklad: „Viem, že je to hlúpe, ale...“ Alebo: „Je to taká maličkosť, až sa hanbím to priznať.“ Ich postoj k vnútornému