

ODPORÚČANÉ TERAPEUTMI

ABY UŽ
VŽŤAHY
NEBOLELI

OD AUTORKY BESTSELLERA *KEĎ DETSTVO BOLÍ*

LINDSAY C. GIBSON

The background features four heart shapes arranged in a 2x2 grid. Each heart is a dark, mottled grey color and is covered with a network of white, jagged cracks, giving them a shattered or broken appearance.

ABY UŽ VŽŤAHY NEBOLELI

LINDSAY C. GIBSON

LINDSAY C. GIBSON

ABY UŽ VZŤAHY NEBOLELI

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 336. publikáciu.

Z anglického originálu *Disentangling from Emotionally Immature People*, vydaného
vydavateľstvom New Harbinger Publications v roku 2025,
preložila do slovenčiny Zuzana Šajbanová.
Jazyková redakcia Martina Vannayová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajčíková

Vydanie 1., 2025
Počet strán 296
Tlač THB a.s.

Copyright 2023 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2025
Translation © Zuzana Šajbanová, 2025

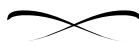
Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováaná 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 tréňovanie AI **sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.**

ISBN 978-80-8305-055-6 (ePub)
ISBN 978-80-8305-054-9 (pdf)
ISBN 978-80-8305-053-2 (print)

*S láskou venujem Skipovi
a všetkým svojim klientom a čitateľom,
ktorým vďačím za vznik tejto knihy.*

Obsah



Obsah.....	7
Úvod.....	11
Časť I: PREČO SÚ ENL TAKÍ, AKÍ SÚ	15
1 Ako zistím, že je niekto emocionálne nezrelý?	16
<i>Charakteristické črty emocionálnej nezrelosti</i>	
2 Ako môžu byť moji dospelí rodičia nezrelí?	22
<i>Pochopenie emocionálnej nezrelosti</i>	
3 Sú obaja moji rodičia nezrelí?	26
<i>Rôzne typy EN rodičov</i>	
4 Prečo sa tak správajú?	32
<i>Rozpoznanie nezrelých spôsobov zvládania problémov a obranných mechanizmov</i>	
5 Dokážu sa správať tak protichodne, až ma to zaráža.	37
<i>Prečo sa ENL správajú nekonzistentne a extrémne</i>	
6 Prečo je to vždy o nich?	42
<i>Ako ENL vidia svet</i>	
7 Čo robím, nikdy nestačí.....	47
<i>Prečo sa ENL nedokážu z ničoho dlho tešiť</i>	
8 Prečo je také ťažké sa s nimi zbližiť alebo sa podeliť o skutočné emócie?	52
<i>Prečo ENL vypínajú emocionálnu intimitu</i>	
9 Prečo vám nie je príjemné byť v ich blízkosti?	56
<i>Prečo vás emocionálne nezrelé správanie núti odísť</i>	
10 Existuje nádej na lepší vzťah?	61
<i>Môžu sa ENL niekedy zmeniť?</i>	

Časť II: AKO VÁS OVPLYVNILI ENĽ	67
11 Ja a moji súrodenci sme mali rovnakých rodičov. Prečo sa tak líšime?.....	68
<i>Súrodenecké rozdiely a dva typy DDENR</i>	
12 Akoby som pri nich ani neexistoval. Prečo ma nepočúvajú alebo neberú do úvahy moje pocity?.....	75
<i>Nárokuje si svoje hranice, subjektivitu a individualitu</i>	
13 Prischla mi úloha zodpovedného dieťaťa, malého dospeláka, dôverníka svojich rodičov.	79
<i>Príliš rýchle dospievanie – vysoká cena za vašu predčasnú zrelosť</i>	
14 Podarilo sa mi dosiahnuť úspech a vybudovať si dobrý život, ale niekedy sa cítim ako podvodník.	85
<i>Dokončenie nedokončeného sebaobrazu</i>	
15 Prečo mi nedokážu dať trochu pozitívnej spätnej väzby?	91
<i>Prečo ENĽ neocenia vaše úsilie</i>	
16 Ľahko sa ma zmocnia pocity viny, výčitky, strach a pochybnosti o sebe.	95
<i>Ako odhaliť emocionálny nátlak</i>	
17 Vždy sa tvária ako morálne nadradení a „spravodliví“.....	100
<i>Narcistickí ENĽ a falošná morálna povinnosť</i>	
18 Náboženstvo mojich rodičov vo mne vyvolávalo pocit strachu a nehodnosti.	104
<i>Hľadanie vlastného náboženstva a spirituality</i>	
19 Presviedčali ma, že veci, ktoré o mne hovoria, sú pravdivé, hoci to tak nie je.	109
<i>Keď je sebakritika odrazom starého vymývania mozgu</i>	
20 Príliš sa citovo zapájam do potrieb a problémov ENĽ.	115
<i>Zastavte emocionálne ovládnutie a nadmernú identifikáciu</i>	
21 Nedokážem pri nich jasne premýšľať. Pociťujem zmätok a neviem sa vyjadrovať.	120
<i>Odstránenie mozgového zmätku</i>	
22 Neobstojím pred nimi. Vždy vyhrajú.	125
<i>Odhalenie štyroch jazdcov sebazničenia</i>	
23 Veľmi sa na nich hnevám a nemôžem prestať myslieť na to, čo urobili.	130
<i>Pretrvávajúci hnev, odpor a zlosť</i>	
24 Mám za sebou niekoľko vzťahov, ktoré ma sklamali. Ako to nabudúce urobiť správne?.....	135
<i>Hľadanie emocionálnej zrelosti u partnera</i>	

25	Ako sa môžem uistiť, že nie som EN rodičom?	140
	<i>Poznanie seba samého vás pripraví na emocionálne zrelé rodičovstvo</i>	
	Časť III: AKO UROBIŤ KROK SPÄŤ	145
26	Keď sa na mňa nahnevajú, nemôžem sa zbaviť pocitu viny.	146
	<i>Odpútajte sa od pocitu viny za to, že ste sami sebou</i>	
27	Viem, že konajú iracionálne, ale neviem, ako na ich absurdné správanie reagovať. ...	151
	<i>Ako rozpoznať projekcie a skreslenia ENL a odpútať sa od nich</i>	
28	Chcem len, aby ma mali radi a chápali moje pocity.	157
	<i>Zvoľte si radšej dosiahnuteľné ciele</i>	
29	Vždy, keď stanovím hranice, cítim sa ako zlý, bezcitný človek.	162
	<i>Ako prekonať pocit viny za to, že sa chránite</i>	
30	Vravia mi, že ich nemilujem dostatočne alebo správnym spôsobom. Dokážem vôbec milovať?	167
	<i>Urobte krok späť a vyhodnoťte, čo je to láska</i>	
31	Nech robíte čokoľvek, stále sa tvária, akoby ste ich zranili a zradili.	171
	<i>Prečo vaše snahy o to, aby sa ENL cítili lepšie, nefungujú</i>	
32	Podarilo sa mi oslobodiť sa, ale chýba mi naša blízkosť.	175
	<i>Keď sa cítite smutní z toho, že ste sa rozhodli ukončiť nezdravo prepojený vzťah</i>	
	Časť IV: AKO SA ZACHRÁNIŤ	181
33	Autenticita vymenená za súhlas.	182
	<i>Keď je dôležitejšie byť obdivovaný ako byť sám sebou</i>	
34	Túžim byť sám sebou, ale bojím sa odmietnutia.	187
	<i>Zvládanie úzkosti z opustenia</i>	
35	Kto vlastne som? Ako môžem s istotou vedieť, čo je pre mňa najlepšie?	192
	<i>Ako rozpoznať svoje pravé ja a obnoviť svoju autenticitu</i>	
36	Snažím sa o dokonalosť až do úplného vyčerpania.	197
	<i>Keď je vaše sebavedomie založené na tom, že dokážete nemožné</i>	
37	Kiežby som sa nesnažil tak veľmi všetkým zavďačiť.	202
	<i>Keď možnosť byť sám sebou vymeníte za obľúbenosť</i>	
38	Nerád žiadam o pomoc.	207
	<i>Prečo sa ospravedlňujete a máte pocit, že obťažujete</i>	

Časť V: RIEŠENIE PROBLÉMOV	213
39 Neustále prežívam obavy, že svoje dospelé dieťa nahnevám alebo sklamem.	214
<i>Keď sa vaše dospelé dieťa správa emocionálne nezrelo</i>	
40 V blízkosti ENL sa stále cítim vystrašene a mám potrebu sa ospravedlňovať.	220
<i>Spochybnenie základných predpokladov, s ktorými prichádzajú ENL do interakcii</i>	
41 Mám také obavy z ich reakcií, že im nedokážem povedať pravdu.	226
<i>Zachovajte si pocit sebaistoty, keď sa ENL nepáči, čo im vravíte</i>	
42 Ako si nájsť k nim cestu?	232
<i>Komunikačné zručnosti a ich limity</i>	
43 Snažím sa správať asertívnejšie, ale stále im vychádzam v ústrety.	237
<i>Objavenie ochranných častí vašej osobnosti</i>	
44 Aj keď skúšam nové stratégie, vždy skončím s pocitom vyčerpania.	242
<i>Prečo sa cítite porazení, aj keď vaša interakcia s ENL dopadne úspešne</i>	
45 Stále sa zaoberám tým, ako mi niektorí ENL ublížili.	247
<i>Hnev, ambivalencia a ukončenie obsedantného myslenia</i>	
46 Musím im odpustiť?	253
<i>Hľadanie možnosti, keď sa odpustiť zdá nemožné</i>	
47 Naplňa ma smútkom, že s nimi nikdy nebudem mať blízky vzťah.	259
<i>Vyrovňovanie sa so smútkom z nejednoznačnej straty</i>	
48 Už sa s nimi nekontaktujem, ale stále na nich často myslím.	265
<i>Prečo odlúčenie nevyrieši všetko</i>	
49 Všímam si u seba emocionálne nezrelé správanie.	270
<i>Ako sa vyrovnat s vlastnými tendenciami správať sa emocionálne nezrelo</i>	
50 V mojej mysli už nie sú stredobodom pozornosti.	276
<i>Keď prelomíte kliatbu a začnete sa viac zaujímať o iné veci</i>	
Epilóg	283
Podakovanie	285
PRÍLOHY	285
Príloha A: Osobnostné charakteristiky emocionálne nezrelých rodičov a ľudí	288
Príloha B: Porovnanie emocionálnej nezrelosti a zrelosti	291
Príloha C: Nepísané pravidlá nezdravého vzťahu s ENO	293
Príloha D: Listina práv dospelých detí emocionálne nezrelých rodičov	294

Úvod

Čosi vo vás vie, čo je pre vás správne a zdravé a čo nie, aj keď vám chýbajú slová alebo pojmy, ktorými by ste vysvetlili prečo. Tento vnútorný systém vnímania vám prostredníctvom emocionálnych a fyzických varovných signálov hovorí, keď niečo nie je v poriadku alebo keď sa s vami zaobchádza zle. Od detstva toto centrum aj bez slov zaznamenáva vo vás pravdu o vašich skúsenostiach pomocou jazyka spomienok, emócií a symptómov. Teraz máte možnosť ho rozlúštiť.

Nesmierne ma potešilo, ako rýchlo u čitateľov zarezoval fenomén dospelého dieťaťa emocionálne nezrelých rodičov (DDENR) a zvládanie emocionálne nezrelých ľudí (ENL). Akoby čiastočne vedeli, čo sa deje, ale ešte to neboli schopní pomenovať. Chýbal im teoretický rámec, ktorý by im pomohol prepojiť prežité vzťahové skúsenosti a konečne ich pochopiť.

V tejto knihe dáme vášmu implicitnému poznaniu hlas. Pri čítaní zistíte, čo sa vám vaše pocity snažili povedať, zatiaľ čo kúsky vašich skúseností zmysluplne zapadnú na svoje miesto. Tieto pocity vás už nebudú mlčky zatažovať; stanú sa z nich vedomé, zrozumiteľné skúsenosti, na základe ktorých môžete rásť. Získate objektivnosť a priestor na premýšľanie.

Dokážete prehodnotiť sebaobránné správanie z detstva, ktoré ste si možno museli osvojiť, aby ste sa vyhli konfliktom, a premyslíte si, ako odteraz chcete zvládať emočne nezrelé (EN) tlaky. Možno ste sa v ranom veku prispôsobili ENL, ale keď si uvedomíte ich predvídateľnú dynamiku, môžete zmeniť svoj prístup a emocionálne sa chrániť. Nie ste povinní zostávať v komplikovanom vzťahu s nimi. Nemusíte sa stále

riadiť ich pokynmi, ani sa nemusíte cítiť vinní za to, že ste zmenili smer. Môžete sa rozhodnúť, čo je pre vás najlepšie.

Toto je štvrtá kniha zo série, ktorá sa začala knihou *Keď detstvo bolí*. Štruktúra tejto knihy vychádza z otázok, ktoré sa opakovane objavujú na mojich terapeutických a koučingových sedeniach s klientmi, ktorí riešia vzťahy s ENL vo všeobecnosti, no najmä svoje prepojenia s EN rodičmi. (V celej knihe budem používať pojem „ENO/ENL“ pre akúkoľvek emocionálne nezrelú osobu alebo ľudí a odkazy na EN rodičov uvediem samostatne). Používajte túto knihu ako akúsi príručku, v ktorej si vyhladáte odpovede na otázky, ktoré vás najviac trápia.

Pokojne preskočte na ktorúkoľvek kapitolu. Prelistujte si obsah alebo register a nájdite, čo vás zaujme a na čom chcete pracovať. Pomocou tejto knihy sa naučíte budovať si sebadôveru, stanovovať si hranice a vytvárať si sebedomejši vzťah k ENL, prítomným vo vašom živote.

Dúfam, že táto kniha bude pre vás zdrojom pochopenia, ktoré vám pomôže objasniť, kým ste. Pokúsim sa vyjadriť slovami to, čo už možno viete, čo ste vycítili, ale nevyjadrili, a zároveň vám poskytnem nápady, ako zlepšiť svoj prístup k životu a vzťahom, a to nielen s ENL, ale s každým. Dúfajme, že získate transformačné sebazpoznanie a vhľad, ktoré sú základnými katalyzátormi pozitívnych zmien. Naším spoločným cieľom je pomôcť vám odpútať sa od nespravodlivých očakávaní a emocionálnych pascí druhých ľudí. Naša práca podporí vašu individuálnu identitu a znovu vás spojí s vašim živým, zaujímavým ja.

Popritom budem dávať do protikladu emocionálnu nezrelosť s emocionálnou zrelosťou, aby ste videli, v čom sa líšia. Keď spomínam emocionálnu zrelosť, majte na pamäti, že človek sa môže správať viac alebo menej zrelo. Preto hovorím o ľuďoch ako o „primerane“ alebo „dostatočne“ emocionálne zreloch. Zrelosť nepredstavuje niečo úspešne zaвершенé, ale skôr dielo vytvárané v priebehu celého života.

Táto kniha je rozdelená na päť častí. V prvej a druhej časti sa dozviete o emocionálnej nezrelosti a zrelosti, o tom, čo motivuje ENL a ako ovplyvňujú váš život. Tretia časť vám ukáže, aké dôležité je dopriať si odstup, aby ste zmenili svoje vzťahy s ENL a prehodnotili, koľko

energie im chcete venovať. Vo štvrtej časti sa dozviete, ako zmeniť zvnútorňené sebazničujúce presvedčenia pochádzajúce od ľudí, ktorí vám hovorili, čo máte robiť a akí máte byť. A napokon v piatej časti preskúmame riešenia najťažších dilem, ktoré sa objavujú vo vašom vnútri aj vo vzťahoch s ENL.

Okrem stratégií, ako sa vyrovnať s ENL a ich vplyvom na váš život, nájdete v každej kapitole časť „Reflexia a objavovanie“. Súbor kontemplatívnych cvičení vás posunie bližšie k sebapoznaniu a pomôže vám stať sa sebavedomejšími, lepšie sa naladiť na seba a ujasniť si svoje ciele pri určovaní nového životného smeru. Vzhľadom na veľkosť tejto knihy sa môže stať, že v nej nebude dostatok miesta na obsiahnejšie poznámky, preto si v prípade potreby vedzte samostatný denník, kde budete mať viac miesta. Každá kapitola sa končí užitočným tipom, malou pripomienkou, ktorá vám ukáže správny smer.

Je mojou povinnosťou upozorniť vás, že táto kniha nie je psychoterapiou a určite nie je náhradou terapie. Sledujte svoje reakcie na to, čo čítate, aby ste sa vyhli pocitu zahltenia alebo spusteniu emočnej reakcie. V prípade potreby určite vyhľadajte terapiu a podporu. Optimálnym riešením by bolo, ak by ste túto knihu vy a váš terapeut používali ako doplnok k vašej terapii.

Ak sa sami rozhodnete, ENL môžu byť súčasťou vášho života, ale nemali by byť jeho hlavnou náplňou. Ich nezrelosť spôsobuje, že budú chcieť byť v centre vašej pozornosti, ale vy im nemusíte robiť ochotné publikum. ENL vás môžu do viesť v živote k tomu, že sa budete snažiť vyhovieť požiadavkám iných ľudí na úkor svojho emocionálneho zdravia. Kedykoľvek sa môžete rozhodnúť, že tento model nie je pre vás, a zmeniť smer. Keď budete k sebe úprimný, budú protestovať, ale to neznamená, že sa k nim správate nefér.

Či už sa sami považujete za DDENR, alebo ste terapeut, ktorý sa zaujíma o pomoc DDENR prípadne oboje, táto kniha vám pomôže pochopiť, čím DDENR prechádzajú a ako to formuje ich reakcie na život. Dozviete sa praktické tipy aj hlbšie stratégie, ktoré pomôžu podporiť vaše alebo klientove emocionálne potreby a individualizáciu.

Dúfam, že táto kniha vám pomôže hlbšie oceniť svoje emocionálne dary a nedotknuteľnosť vašej individuality a zároveň sa začnete správnejšie pozeráť na svoje silné stránky. Dúfam, že si uvedomíte, že dôležité nie sú len vaše základné *potreby*, ale aj vaše *záľuby*. Vaše záľuby tvoria základ vašej jedinečnej individuality a zaslúžia si rešpekt a ochranu. Namiesto toho, aby ste svoju energiu venovali uspokojovaniu a ulahodeniu ENL, môžete zmeniť smer tak, aby bol viac v súlade s tým, kým ste.

Ste pripravení na zmenu smeru? Ak áno, ja som pripravená poskytnúť vám všetko, čo viem.

Časť I

PREČO SÚ ENĽ TAKÍ,
AKÍ SÚ





Ako zistím, že je niekto emocionálne nezrelý?

Charakteristické črty emocionálnej nezrelosti

Emocionálna nezrelosť zahŕňa širokú škálu osobnostných črt. Ľudia môžu byť veľmi rozdielni, a predsa javiť prvky emocionálnej nezrelosti. Tento syndróm nie je typom duševnej choroby a jeho znaky môžu vykazovať aj bežní, „normálni“ ľudia. Ľudia s psychiatrickými diagnózami bývajú často v jadre nezrelí, ale nie všetci ENL naplňujú kritéria pre stanovenie psychiatrickej diagnózy. Emocionálne nezrelé črty človeka sa prejavia najmä pri zvýšenom strese alebo s intímnejším charakterom vzťahov.

Emocionálnu nezrelosť je ľahšie rozpoznať, ak sa sústredíte na jej základné znaky (súhrn emocionálne nezrelých charakteristík nájdete v prílohe A). Hoci emocionálna nezrelosť existuje na kontinuu rôznej intenzity závažnosti, nasledujúcich päť charakteristík tvorí základ v prípade všetkých ENL, nezávisle od typu ich osobnosti alebo úrovne fungovania:

Egocentrizmus predstavuje základ životnej orientácie ENL. Podobne ako sa malé deti pozerajú na svet predovšetkým cez svoje vlastné záujmy a rýchlo vás chytia do siete svojich očakávaní.

Pre svoj egocentrický prístup k ľuďom majú ENL obmedzenú schopnosť empatie. Nevedia sa vcítiť do kože iných, ani si predstaviť ich vnútorné prežívanie. Hoci môžu byť inteligentní a sociálne zruční, vo

vzťahu k druhým nedokážu cítiť oveľa viac, než že by z nich mohli profitovať, alebo odpor. Preto ENL môže byť v spoločnosti obdivovanou alebo vplyvnou osobnosťou, ale napriek tomu má problém nadviazať primerane zrelý vzťah s inými ľuďmi.

Aj keď ENL môžu byť veľmi inteligentní, vyhýbajú sa sebareflexii. Alibisticky a často pokrytecky len málokedy spochybňujú svoje konanie. Sústreďujú sa na svoje bezprostredné emócie a túžby, pričom si zrejme neuvedomujú, ako ovplyvňujú iných alebo svoju vlastnú budúcnosť. Ak sa na nich niekto hnevá, namiesto toho, aby sa zamysleli nad svojím správaním, dostávajú sa do defenzívy a zaťato zotrávajú vo svojom postoji.

Keď príde na zblíženie s inými ľuďmi, ENL vycúvajú z emocionálnej intimity. Ťažko prijímajú úprimné emócie od druhých a bezpochyby majú problém s ich poskytovaním. Keď vybuchnú alebo stratia sebakontrolu, môžu pôsobiť veľmi emocionálne, čo nie je to isté ako citová intimita. K emocionálnej intimite dochádza medzi dvoma ľuďmi, ktorí sa navzájom delia o emocionálne informácie a spracúvajú ich, pričom sa navzájom spoznávajú na hlbokej úrovni. Tento proces ani nemusí prebiehať v rovine slov; môže to byť pocit, že druhá osoba vás „chápe“ a dokáže sa s vami spojiť hlboko autentickým spôsobom. Naopak, u ENL je väčšia pravdepodobnosť, že sa začnú brániť, vyhýbať sa alebo byť útoční, keď sa s nimi iní (vrátane ich detí) pokúšajú nadviazať vzťah s emocionálnou otvorenosťou a úprimnosťou. (Asi si dokážete predstaviť, ako negatívne zapôsobí takáto reakcia na malé dieťa, ktoré hľadá spojenie.)

Vo svojom prístupe k svetu používajú ENL afektívny realizmus, pričom definujú realitu ako to, čo cítia, že je (Barrett a Bar, 2009). Ich psychologické mechanizmy zvládania sú nezrelé (G. Vaillant, 2000) a zjednodušené, najmä preto, že popierajú, odmietajú alebo skresľujú akúkoľvek realitu, ktorá sa im nepáči. Ich nedostatok racionálnej objektivity znamená, že je takmer nemožné s nimi diskutovať, keď ich ovládnu emócie.

Teraz sa pozrime na niektoré ďalšie charakteristiky. Niektorí ENL sú extrovertní a dominantní, zatiaľ čo iní sú introvertnejší, pasívnejší

a závislejší. Nech už sú ich rysy akékoľvek, ENL sa prejavujú ako rigidné, povrchné, skôr plytké osobnosti. Často sa vyjadrujú pomocou fráz alebo klišé, ktorým chýba skutočná myšlienka. Z psychologickej stránky nemajú dobre integrovanú osobnosť, čo znamená, že protichodné aspekty ich osobnosti koexistujú bez toho, aby si uvedomovali rozpor. Môžu hovoriť jednu vec a bez rozpakov robiť druhú, pretože si nesúlad nevšimnú. Sústreďujú sa na bezprostrednú „časť“ situácie, nie na jej celkový význam.

Emocionálne žijú v prítomnom okamihu a reagujú bez ohľadu na dlhodobé dôsledky svojej impulzívnosti. Ich vysoká reaktivita tiež znamená, že ich ľahko premôžu emócie, takže každý problém im pripadá ako mimoriadna udalosť.

ENL myslia zjednodušene, doslovne a čiernobielo. Logiku väčšinou používajú ako oportunistickú zbraň, nie ako základný determinant svojho myslenia. Zvyčajne zjednodušujú zložité témy a v dôsledku toho sa s nimi ťažko diskutuje.

Aktívne dominantní ENL precalujú myšlienky a hranice iných ľudí. Mnohí z nich si veľmi zakladajú na svojom postavení či funkcii a očakávajú, že ostatní sa budú držať svojich pridelených rolí. Ani pasívnejší a súhlasnejší ENL neprejavia veľa empatie alebo záujmu o váš život. Vaše subjektívne zážitky jednoducho nezaregistrujú. Očakávajú, že budete odrážať ich nálady: ak sú šťastní alebo rozrušení, mali by ste byť aj vy.

ENL robia unáhlené závery a ľahko sa urazia, čo veľmi sťažuje až znemožňuje diskutovať s nimi o problémoch alebo nezhodách. Počas rozhovoru nedokážu počúvať, pretože chcú byť, podobne ako deti, neustále stredobodom pozornosti. Pri komunikácii fungujú v nastavení „vysielač“ namiesto „prijímača“. Sú málo zvedaví na váš názor a cítia sa urazení a nemilovaní, ak nerobíte to, čo chcú oni.

Dominantnejší ENL majú nízku toleranciu voči stresu, bývajú netrpezliví a vytvárajú na ostatných tlak, aby vyhovel ich požiadavkám. Od svojich vzťahov očakávajú, že sa budú točiť okolo ich reaktívnych emócií. Vzťahy nadväzujú predovšetkým prostredníctvom vyhlásení,

kontroly a požiadaviek. Netrzeplivosť plus egocentrizmus znamená, že si veci berú osobne a zo všetkého obviňujú iných ľudí. ENL môžu byť tiež iracionálne tvrdohlaví, s obranyschopnosťou, ktorú okamžite spustí čokoľvek, čo ohrozuje ich presvedčenie alebo sebaúctu. Majú sklon k výbuchom, vďaka ktorým sa ľudia okolo nich cítia pod tlakom, kritizovaní a majú strach, aby ich ešte viac nerozrušili. Pasívnejší ENL nemusia reagovať tak prudko, ale pod ich relatívne pokojným správaním sa skrýva neúprosný egocentrizmus týkajúci sa ich programov a motivácií.

V blízkych vzťahoch ENL očakávajú od druhých, že ich emocionálne stabilizujú a podporia ich sebavedomie. Bremeno udržiavania pokoja vo vzťahu zvyčajne padá na druhú osobu, pretože ENL nevykonávajú emocionálnu prácu (Fraad, 2008), ktorá je potrebná na udržiavanie vzťahov v rovnováhe. Sú necitliví k pocitom druhých, myslia si, že láska znamená dať im všeobecný súhlas a nechať ich robiť, čo chcú. Podobne ako malé dieťa, aj ENO získava moc tým, že druhých trápi, až kým nekapitulujú. Keď venujete pozornosť ENO, po čase sa pravdepodobne cítite vyčerpaní a bez energie.

Dokonca aj tichší ENL inštinktívne vyvolávajú emocionálny nátlak, ovládajú vás pomocou viny, strachu, hanby alebo pochybností o sebe samom. Pokiaľ sa nepodvolíte, zaškatuľkujú si vás ako zlého alebo nedôveryhodného, a ak urobíte niečo, čo sa im nepáči, radšej sa s tým zveria iným ľuďom, než aby hovorili priamo s vami.

Bez ohľadu na to, či sa ENL dožadujú vašej pozornosti a sebaobetovania, alebo ticho očakávajú, že ich budete podporovať, len ťažko prijímajú lásku. Keď sa k nim správate s láskou, reagujú, akoby im to prekážalo. Disponujú slabými receptívnymi schopnosťami (L. M. Vaillant, 1997), takže sa podobajú na utrápené dieťa, ktoré nedovolí rodičom upokojiť ho. Čím bližšie sa k nim snažíte dostať, tým viac sa odŕhujú. Deje sa tak preto, lebo hrozí, že ich emocionálna blízkosť premôže a zneistí. Ich strach z emocionálnej intimity sa často prejavuje podráždenosťou, provokáciami alebo konfliktmi, ktoré zabránia blízkosti alebo zraniteľnosti.

Keďže ENL prenášajú vinu na iných ľudí, môžete nevedomky prijať ich skreslené predstavy a prevziať zodpovednosť za veci, ktoré neboli vašou chybou. Preto je kriticky dôležité zachovať si zdravý odstup a objektívne premýšľať o ich správaní.

Pozrime sa na niektoré stratégie a úvahy, ktoré vám môžu pomôcť identifikovať ENL vo vašom živote.

Stratégia

Rozpoznali ste niektorú z charakteristík emočnej nezrelosti v ľuďoch, s ktorými v živote ťažko vychádzate? Môžete sa vrátiť späť a zakrúžkovať tie charakteristiky, čo ich vystihujú. Niektoré vlastnosti sa u introvertnejších alebo pasívnejších ENL prejavujú menej takže pri snahe určiť, či niekto spadá do rámca emočnej nezrelosti, sa zamerajte skôr na jeho základné motivácie a pohľad na svet než na zjavné správanie.

V ďalšom kroku musíte zvážiť, či niečia emocionálna nezrelosť neovplyvnila váš sebaobraz a vaše životné rozhodnutia. Emocionálna nezrelosť má vplyv na vzájomné interakcie a najzreteľnejšie sa prejavuje vo vzťahoch, v ktorých je v stávke vaša sebaúcta. Ako uvidíme neskôr, ENL sa chránia na úkor druhých.

Reflexia a objavovanie

Spomeňte si na osobu, o ktorej si myslíte, že by mohla byť emocionálne nezrelá. Aký pocit vo vás vyvoláva myšlienka, že táto osoba je emocionálne nezrelá? Máte pocit, že ste napríklad nelojálni alebo nespravodliví? Alebo pociťujete úľavu? Svoje pocity si zapíšete, aby ste mali neskôr z čoho vychádzať.
