

Lindsay C. Gibson



Budování emoční autonomie

Jak vyrůst z dětství
s emočně nezralými rodiči

Lindsay C. Gibson

Budování emoční autonomie

Jak vyrůst z dětství
s emočně nezralými rodiči

Původní anglické vydání:

Recovering from Emotionally Immature Parents: Practical Tools to Establish Boundaries and Reclaim Your Emotional Autonomy

Copyright © 2019 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

České vydání:

Translation © Alena Švecová, 2025

© Portál, s. r. o., Praha 2025

ISBN 978-80-262-2357-3

Obsah

Úvod	7
I Čím jste procházeli	15
Jak se vypořádat s emoční nezralostí	
1 Emočně nezralý rodič	16
Jaké to je mít takové rodiče a jak se takovými stali	
2 Jak porozumět emočně nezralým rodičům	37
Osobnostní rysy emočně nezralých rodičů a jejich snahy o emoční nadvládu	
3 Touha po vztahu se svým emočně nezralým rodičem	64
Proč se nepřestáváte snažit	
4 Jak odolat pokusům emočně vás ovládnout	89
Rozpoznejte deformace druhých a neztrácejte spojení se sebou	
5 Jak zvládat interakce a vyhýbat se nátlaku	112
Kroky, které vám dají sílu	
6 Emočně nezralí rodiče mají nepřátelský postoj k vašemu vnitřnímu světu	136
Jak hájit své právo na své nejvnitřnější prožitky	

II Emoční nezávislost	158
Jak znovu získat svobodu být sám sebou	
7 Pěstování vztahu se sebou	159
Jak spoléhat na svůj vnitřní svět	
8 Umění mentálního úklidu	181
Jak si udělat místo pro své vlastní myšlení	
9 Aktualizace vašeho sebepojetí	204
Jak opravit zkreslení a posílit svou sebedůvěru	
10 Nyní můžete mít vztah, který jste si vždycky přáli . .	228
Stačí se postupně soustředit vždy na jednu interakci	
 Epilog:	
Listina práv dospělých dětí emočně nezralých rodičů	254
Poděkování	260
Literatura	263
O autorce	268

Věnováno Skipovi
do nekonečna a ještě dál

Úvod

Když mi před časem jedna klientka vyprávěla o svém otci, uvědomila jsem si, že jednal nepřiměřeně a urážlivě, ale navíc byl patologicky nezralý. Projevoval impulzivnost a egocentrismus jako velmi malé dítě, aniž by pomyslel, jak to na ni bude působit. Na emoční rovině připomínal obří batole nebo přinejlepším čtrnáctileté dítě. Uvažovala jsem, kolik klientů, jimž jsem poskytovala psychoterapii, prožilo dětství zastíněné takovou nevyzpytatelností a přehnanými citovými reakcemi svých rodičů. Vyrůstali jako zajatci emočně nezralých rodičů – z psychologického hlediska kojenců, vyzbrojených tvrdou autoritou a silným dospělým tělem. Tehdy jsem tyto dospělé uviděla jinak, zbavené jejich falešné autority a odhalené jako tyrany, jimiž ve skutečnosti jsou.

Jiní klienti měli emočně nezralé (EN) rodiče, kteří se chovali lépe, ale byli tak odtažití, nebo dokonce odmítaví, že jejich děti vyrůstaly s pocitem osamělosti a vztahové deprivace. Tito rodiče sice navenek často vypadali jako schopní a spolehliví, ale byli natolik ponoření do sebe a měli tak omezenou empatii, že se svými dětmi nedokázali navázat spojení. Další rodiče klientů pak byli poměrně přívětiví, ale své děti zrazovali tím, že kdykoli se

dítě potýkalo s nějakým skutečným problémem nebo potřebovalo ochránit, nebyli přítomni.

Nehledě na odlišnosti jednotlivých typů chování, emočně nezralí rodiče mých klientů byli v jádru stejní: všem chyběla empatie, byli sebestřední a nedokázali se svými dětmi udržovat uspokojivé citové spojení. Celkem vzato mnozí z mých klientů vyrůstali v rodinné atmosféře, která se vyznačovala konflikty, posměchem a nedostatečnou citovou blízkostí.

Paradoxní je, že mnozí EN rodiče se jinak dokážou chovat jako skuteční dospělí a v práci nebo ve své společenské skupině fungují dobře. Zvenčí bylo těžko uvěřitelné, že doma svým dětem mohou působit takové trápení.

Rozporuplnost jejich rodičů mé klienty v dětství značně mátlá. Jediné, co jim dávalo smysl, bylo svalovat vinu na sebe. Ti, kdo měli pocit, že se s nimi špatně zachází nebo že jsou přehlíženi, v dětství usoudili, že je to jejich vina, protože nejsou dost roztomilí nebo zajímaví. Své emocionální potřeby tito klienti vnímali jako neoprávněné, cítili se provinile kvůli tomu, že se na své rodiče zlobí, a jejich chování bagatelizovali nebo omlouvali. („Ano, bili mě, ale to tehdy dělala spousta rodičů.“)

Problém s emočně nezralými rodiči

Dětství s EN rodiči může vést k dlouhodobým pocitům emoční osamělosti a také k rozpolcenému postoji ke vztahům obecně. Emoční osamělost pramení z pocitu, že ať se sebevíc snažíme komunikovat a navázat spojení, nikdo nás nevidí a nereaguje na nás. V dospělosti tyto jedince

často přitahovali neuspokojiví, nezralí partneři a přátelé, kteří jim svou sebestředností a neochotou navazovat hlubší citové spojení připadali důvěrně známí.

Celkový rodičovský přístup těchto rodičů je emočně nezdravý, neboť mezi rodičem a dítětem vytváří ovzduší úzkosti a nedůvěryhodnosti. Jednají s dětmi tak povrchně, nátlakově a sudičsky, že podkopávají jejich schopnost věřit svým vlastním myšlenkám a pocitům, čímž omezují rozvoj jejich intuice, schopnosti plánovat a rozhodovat se, efektivnosti a samostatnosti.

Jako děti EN rodičů jste se možná naučili klidit se z cesty, abyste je něčím nevyvedli z míry. Vaše spontánnost by totiž mohla nedůtklivého EN rodiče snadno pohoršit nebo obtěžovat. Silná reaktivita EN rodičů vede jejich děti k nesmělosti, pasivitě a povolnosti, místo aby se posilovala jejich individualita a důvěra k druhým. Abyste s těmito rodiči mohli vyjít, je z krátkodobého hlediska snazší přestat vnímat, kým skutečně jste a co doopravdy chcete. Z dlouhodobého hlediska vás však zavalí pocity povinnosti, viny, studu a uvězněnosti ve vaší rodinné roli. Dobrá zpráva je, že když tyto rodiče a jejich vliv pochopíte, váš život zase začne patřit vám.

Cíl knihy

Hlavním záměrem této knihy je pomoci vám porozumět, jak vás ovlivnila rodičovská emoční nezralost. Než pochopíte psychologická omezení svých rodičů, budete možná mylně obviňovat sami sebe nebo doufat ve změny, které neučiní. Tato kniha vám pomůže uvidět, s čím jste

se potýkali, a zároveň porozumět svým rodičům na nejhlubší možné rovině.

Naučíte se pojmenovat a vysvětlit rysy a projevy emoční nezralosti, které pro širší veřejnost ještě nebyly definovány. Mým cílem je v této knize definovat všechno, co se v EN vztazích děje, a to jak mezi vámi a rodiči, tak ve vás, když se s nimi budete snažit vyrovnat. Jakmile to dokážete pojmenovat, budete se s tím moci vypořádat. Emočně nezralé osoby (ENO) vám svým vlivem nemusí řídit život. Můžete vypátrat, jak na vás působí, a neutralizovat to.

V této knize najdete také písemná cvičení, která mají posílit vaše sebeuvědomění a vhled do toho, co s EN rodiči a dalšími ENO prožíváte. Doufám, že pro vás tato interaktivní cvičení budou přínosná i zábavná.

Význam pochopení emoční nezralosti

Téma emoční nezralosti ještě nikdy nebylo tak důležité jako dnes. EN chování je v dnešní době silně rozšířené a ENO působí nesmírné utrpení ve všech oblastech života. Tím, jak ENO trvají na své vládě jako nejdůležitější ze všech, neponechávají ostatním prostor ani zdroje, aby mohli být plně sami sebou. Jejich sebeospravedlňování a pocit, že mají právo mít vždy přednost, potlačují práva druhých lidí a dávají jim volnou ruku k týrání, obtěžování, předsudkům, zneužívání a nečestnému jednání všeho druhu.

Bohužel nedostatek sebereflexe u EN vedoucích může způsobit, že vypadají jako silní a sebejistí, čímž své přívržence nalákají, aby podporovali i to, co není v jejich

nejlepším zájmu a z čeho má užitek víceméně jen daný vedoucí. Naše zranitelnost vůči sebestředné autoritě začíná v dětství, kdy nás EN rodiče učí, že naše myšlenky nejsou tak hodnotné jako jejich a že bychom měli přijímat všechno, co nám rodiče říkají. Není těžké pochopit, jak EN rodičovství může vyprodukovat děti, které později podlehnou extremismu, využívání, nebo dokonce sektám.

Pochopit emoční nezralost vám pomůže vnímat nej-různější EN chování a vypořádat se s ním, ať už pochází z jakéhokoli zdroje. Emočně nezralou osobou mohl být ve vašem životě rodič, někdo pro vás významný, vaše dítě, sourozenec, zaměstnavatel, zákazník či kdokoli jiný. Dynamika daného vztahu bude stejná, ať už uvnitř rodiny, nebo mimo ni. Všechny metody, které fungují u EN rodičů, budou fungovat i u dalších ENO.

Přehled témat

První polovina této knihy (I. část) se zaměří na to, čím jste jako dítě EN rodičů procházeli, a popíše, jaké to je vyrůstat s EN rodiči (nebo být ve vztahu s ENO) a co s tím můžete dělat.

V 1. kapitole se podíváme na to, jak vypadají vztahy s EN rodiči. Dozvíte se o jejich typickém emočně nezralém vztahovém systému (ENVS) a o tom, jak se vás snaží učinit zodpovědnými za jejich vědomí vlastní hodnoty a emoční stabilitu. Zjistíte také možné důvody, proč se stali takovými, jací jsou.

2. kapitola podrobně popisuje rysy EN osobnosti. Také se v ní naučíte všimnout si EN citového nátlaku a citového

ovládání i toho, jak ENO využívají vaše pochybnosti o sobě, strach, pocity studu a viny, aby si ve vztahu s vámi udrželi ústřední postavení.

Ve 3. kapitole se budeme věnovat tomu, jaké to je, když se snažíte mít se svým EN rodičem emočně uspokojivý vztah. Podíváme se na různé typy EN rodičů a na to, proč se vyhýbají blízkosti. Dozvíte se, jak své EN rodiče vidět objektivněji, oplakat, co jste nedostali, a posunout se k soucitnějšímu a loajálnějšímu vztahu k sobě i k druhým.

4. kapitola vám ukáže, jak se vyhnout citovému ovládání ze strany ENO odstupem od jejich zkreslování reality a emočních stavů nouze. Dozvíte se, jak stanovit přiměřené hranice a také kdy a jak reagovat na jejich žádosti o pomoc. Uvidíte, jak vás jejich vztahový nátlak může odříznout od vás samotných tím, že vás přinutí převzít zodpovědnost za jejich štěstí, i když víte, že to tak není správné.

V 5. kapitole se dozvíte, co přesně říkat a dělat, abyste na klasické EN chování zareagovali co nejúčinněji. Naučíte se uhýbat jejich tlaku, vést interakci a bránit jim získat převahu.

6. kapitola ukazuje bezpočet způsobů, jak EN rodiče a další ENO podrývají vaši sebedůvěru a víru ve vaši intuici. EN rodiče a ENO se k vašemu vnitřnímu životu chovají nepřátelsky, kdy zesměšňují a vyvracejí vaše vnímání, myšlenky a pocity. V této kapitole se naučíte, jak se vůči tomuto zahanbování obrnit tím, že zůstanete věrní svému vnitřnímu prožívání.

Ve druhé polovině knihy (tedy ve II. části) se přesuneme od porozumění ENO a jednání s nimi k posilování

vaši individuality jim navzdory. Když se víc zaměříte na svůj vlastní růst, zvrátíte následky toho, že jste vyrůstali s EN rodiči.

V 7. kapitole uvidíte, proč je pro obnovení náležitého vztahu se sebou samým klíčové cenit si svého vnitřního světa. Díky své nové věrnosti svému vnitřnímu já začnete důvěřovat sami sobě a s povděkem přijímat své pocity jako neocenitelné informace o tom, co si zaslouží vaši pozornost.

8. kapitola vám ukáže, jak se zřící uvažování, které vám vštípily ENO, a získat tak prostor pro své vlastní myšlení. Naučíte se anulovat pochybnosti o sobě samých, vyvolané kritickými EN rodiči, kteří odmítali veškeré názory odlišné od jejich. Když si vyčistíte hlavu od mentálního zmatku způsobeného EN vlivy, ubude vám nutkavých starostí a nebudete tolik sebekritičtí.

V 9. kapitole si upravíte a rozšíříte své sebepojetí. Je nepravděpodobné, že vám EN rodiče pomáhali vypěstovat si přesné, sebejisté mínění o sobě. Naopak vás spíš učili být povolní a vedli vás k tomu, abyste potřeby a pocity druhých vnímali jako důležitější než své vlastní. Když své sebepojetí upravíte, začnete oceňovat plné spektrum toho, co přinášíte světu. Naučíte se také odbourávat pokřivené či zastaralé představy, které o sobě možná máte.

V poslední kapitole si propojíte všechno, co jste se dozvěděli. Zrevidujete skryté podmínky své implicitní vztahové smlouvy s ENO a zjistíte, zda jste připraveni postavit váš vztah na rovnoprávnějším základě. Hlavním cílem vašeho uzdravení je vybudovat si věrný, oddaný vztah k svému vnitřnímu já a duševní pohodě. Také se naučíte,

jak svůj vztah s ENO proměnit v nejlepší možný, aniž byste obětovali svou integritu nebo danému člověku něco vyčítali.

Konečně v epilogu obdržíte novou listinu práv všech dospělých dětí emočně nezralých rodičů. Tato práva vyjadřují hlavní myšlenky knihy a lze je použít jako rychlé připomenutí toho, co jste se naučili.

Mé přání

Doufám, že ve vás tato kniha zanechá pocit, že vám někdo rozumí a že jste schopni se ve svém životě řídit nově nabytým sebepoznáním a spojením se sebou. Vaši rodiče vám dali život a lásku, ale jen toho druhu, jaký znali. Můžete je za to ctít, ale přestaňte jim propůjčovat neoprávněnou moc nad vaším emočním zdravím. Vaším úkolem teď je váš vlastní růst: stát se jedincem, který je plně ve spojení sám se sebou i s druhými lidmi. Pokud vám v tom tato kniha pomůže, splní se tím můj sen.

Čím jste procházeli

Jak se vypořádat s emoční nezralostí

V první části této knihy se dozvíte, jaké to je mít emočně nezralé (EN) rodiče, jak se takovými stali, jakými rysy se vyznačují a proč je těžké s nimi mít uspokojivý, blízký vztah. Osvojíte si nástroje a strategie pro ochranu svých zdravých hranic před emoční pokřiveností EN rodičů a pokusy ovládat vás. Porozumíte, proč je tak důležité být v jejich přítomnosti věrní sami sobě a jak odolávat jejich neodbytným požadavkům a citovému nátlaku.

Emočně nezralý rodič

Jaké to je mít takové rodiče a jak se takovými stali

Emočně nezralí (EN) rodiče své děti frustrují a také demoralizují. Je těžké milovat emočně zablokovaného rodiče, který očekává úctu a zvláštní zacházení, ale zároveň vás odmítá a snaží se vás ovládat.

Vztah s EN rodičem se vyznačuje tím, že vaše emoční potřeby nejsou uspokojovány. Nezáleží mu na tom, aby prožíval citovou blízkost, kdy se dva lidé poznávají a rozumí si na hluboké rovině. Toto vzájemné sdílení nejhlubších pocitů mezi nimi vytváří uspokojující, silné pouto, jímž se jeden pro druhého stávají cennými, ale EN rodičům nic takového není příjemné.

Občas u nich zahlédnete prchavou touhu po opravdovém spojení a díky tomu se nepřestáváte snažit k nim proniknout. Bohužel čím víc se o to snažíte, tím víc se v obavách z nefalšované blízkosti odtahují. Je to, jako byste tančili s někým, kdo se od vás v dokonalém souladu s vaší snahou přiblížit se oddaluje. Jejich požadavky pozornosti, spojené se strachem z důvěrnosti, vyvolávají vztah vzájemného přetahování se, kdy se cítíte neuspokojení a emočně osamělí. O svého rodiče stojíte, ale nemůžete se k němu dostatečně přiblížit, abyste s ním navázali skutečný vztah.

Jakmile však takovým rodičům porozumíte, vaše prožitky i vaše emoční osamělost vám začnou dokonale dávat smysl. Pochopení EN psychiky vám umožní s EN rodiči nebo kteroukoli emočně nezralou osobou (ENO) jednat tak, abyste se oprostili od jejich citového nátlaku a navázali s nimi opravdovější vztah, založený na vědomí toho, co od nich můžete a nemůžete očekávat.

V této kapitole prozkoumáme, jaké to je být v těsné blízkosti takových emočně skoupých rodičů. Dozvíte se o emočně nezralém vztahovém systému (ENVS), který používají jako náhražku lásky, a pochopíte, jak se asi EN rodiče stali takovými, jací jsou.

Je užitečné vést si na své objevitelské cestě deník, kam si budete zapisovat své poznatky. Postupně budete v této knize nacházet cvičení, která vám pomohou zpracovávat, co se v ní dočtete. Když si své objevy budete zapisovat – nejlépe do nového deníku, určeného přímo k tomuto účelu –, budete tím sami sobě poskytovat životně důležitou emoční podporu a potvrzení, dvě věci, kterých mají EN rodiče nedostatek.

Zapisování vám nakonec pomůže vyjádřit slovy dosud těžko uchopitelné a neurčité prožitky. Určitě si poznamenávejte pocity, vzpomínky a postřehy, které se během četby vynoří. Tyto poznámky se mohou týkat vašich rodičů nebo kterékoli vám známé ENO. Až si své prožitky a poznatky budete zapisovat, nechte si u každého záznamu několik volných řádek pro své pozdější myšlenky. Bude nesmírně cenné se pak ohlédnout a podívat se, kde jste začali. V tomto duchu se podívejme, jak se stalo, že čtete tuto knihu.

CVIČENÍ

Proč jste si tuto knihu vybrali

Zamyslete se na chvíli nad tím, co vás k této knize přitáhlo. Do deníku – nebo prozatím na kus papíru – si запиšte, co vás zaujalo, když jste spatřili její název. Co jste v ní chtěli zjistit a o kom? Jak na vás tento člověk působil a jaké ve vás vyvolával pocity? Jakou změnu byste si ve vztahu s ním přáli? Pokud už ten člověk nežije, jak byste chtěli, aby váš vztah tehdy vypadal?

Podívejme se nyní, jaké to je být ve vztahu s EN rodičem nebo jinou ENO a jaké pocity v člověku vyvolávají. Možná při tom, jako při jakémkoli procesu sebepoznávání, vyplavou na povrch staré problémy. Tak prosím neváhejte v případě potřeby vyhledat psychoterapeuta, aby vám poskytl další pomoc a podporu.

Jaké to je být s nimi ve vztahu

EN rodiče a další ENO mají zřetelný styl jednání s lidmi. Následujících deset prožitků popisuje, co ve vztahu s nimi očekávat.

1. V jejich blízkosti prožíváte emoční osamělost

Dětství s EN rodiči přispívá k rozvoji emoční osamělosti. Váš rodič sice mohl být fyzicky přítomen, ale na emocionální rovině jste se mohli cítit opuštěni. Ačkoli jste možná ke svému EN rodiči cítili rodinné pouto, od emocionálně bezpečného vztahu mezi rodičem a dítětem se to velice liší.

EN rodiče svým dětem rádi říkají, co mají dělat, ale péče o jejich emoce jim je cizí. Mohou se o dítě dobře postarat, když je nemocné, ale nevědí, co si počít se zraněnými city nebo zlomeným srdcem. V důsledku toho mohou působit strojeně a neohrabaně, když se snaží upokojit ztrápené dítě.

2. Interakce vyznívají jako jednostranné a přinášejí frustraci

Vlivem sebestřednosti a omezené empatie EN rodičů působí interakce s nimi jako jednostranné. Je to, jako by byli uvězněni ve své vlastní zahleděnosti do sebe. Když se s nimi snažíte podělit o něco, co je pro vás důležité, nejspíš vám skočí do řeči, změní téma a začnou mluvit o sobě nebo to, co říkáte, shodí ze stolu. Děti EN rodičů toho o jejich záležitostech vědí mnohem víc než rodiče o jejich.

Když EN rodiče něco vyvede z míry, požadují vaši pozornost, ale když něco trápí vás, zřídka vám nabídnou naslouchající ucho či empatii. Místo aby si k vám sedli a nechali vás všechno jim vypovědět, obvykle nabídnou nějaké povrchní řešení, řeknou vám, abyste si nedělali starosti, nebo se na vás dokonce rozzlobí kvůli tomu, že jste nezůstali v klidu. Jako by měli zavřené srdce a vy nemáte kam se v jejich nitru obrátit o soucit či útěchu.

3. Cítíte se pod tlakem a v pasti

EN rodiče trvají na tom, že je budete stavět na první místo a necháte je všechno řídit. Aby toho dosáhli, vyvíjejí na vás nátlak pomocí pocitů studu, viny nebo strachu, dokud

neuděláte, co chtějí. Jestliže se jejich očekávání nepodřídíte, mohou vzplanout obviňováním a hněvem.

Mnozí lidé tento citový nátlak označují slovem manipulace, ale podle mého názoru to je zavádějící. Tyto projevy spíš připomínají sebezáchovné pudy. ENO dělají, co potřebují pro svůj pocit, že v danou chvíli mají situaci pod kontrolou a že jsou v bezpečí, bez ohledu na to, co to stojí vás.

Také si můžete připadat v zajetí jejich povrchního stylu komunikace. EN rodiče komunikují povrchně a ego-centricky, a tak hovor s nimi bývá často nudný. Drží se konverzačních témat, kde se cítí bezpečně, takže se ne-zřídka opakují.

4. Na prvním místě jsou oni, vy jste druhořadí

EN rodiče jsou extrémně sebestřední, a tudíž se vždycky všechno točí kolem nich. Očekávají, že když jde o jejich potřeby, ustoupíte na vedlejší kolej. Své vlastní zájmy vyzdvihují natolik, že se ty vaše jeví jako znevážené. Nehledají rovnocenný vztah. Chtějí slepou oddanost jejich potřebě být zohledňováni přednostně.

Když rodič není ochoten přisuzovat vašim emočním potřebám vysokou prioritu, může to ve vás vyvolávat pocity nejistoty. Úvahy o tom, zda si na vás rodič vzpomene nebo vám bude ochoten pomoci, u vás mohou vyvolat náchylnost ke stresu, úzkosti a depresi. Jsou to logické reakce na dětství prožité v prostředí, kde jste se nemohli spolehnout na to, že si rodič všimne vašich potřeb nebo vás ochrání před tím, co vás drtí.