



KEŽ DETSTVO BOLÍ

**NÁJDITE POKOJ V DUŠI
A VYLIEČTE SI RANY SPÔSOBENÉ VÝCHOVOU
EMOCIONÁLNE NEZRELÝMI RODIČMI**

LINDSAY C. GIBSON



LINDSAY C. GIBSON

LINDSAY C. GIBSON
KEĎ DETSTVO BOLÍ

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 113. publikáciu

Z anglického originálu *Adult Children of Emotionally Immature Parents*,
vydaného vydavateľstvom New Harbinger Publications v roku 2015,
do slovenčiny preložila Mariana Olšiaková.
Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Odborná spolupráca Mgr. Stanislava Kováčová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2022
Počet strán 256
Tlač THB a.s.

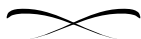
Copyright © 2015 by Lindsay C. Gibson
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2022
Translation © Mariana Olšiaková, 2022
Cover illustration © shutterstock.com/Galyna_P

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 vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-330-5 (ePub)
ISBN 978-80-8090-329-9 (pdf)
ISBN 978-80-8090-328-2 (print)

Z celého srdca venujem Skipovi.

RECENZIE



„Kniha *Dospelé deti emocionálne nezrelých rodičov* sa vyznačuje vedomosťami a zanietením skúsenej terapeutky a myšlienkami akademičky, ktorá desaťročia študovala psychologické výskumy a teórie. V tejto knihe Lindsay C. Gibsonová súvisle prepája tento pôsobivý balík znalostí s reálnymi skúsenosťami svojich klientov a vytvára zrozumiteľnú a ľahko čitateľnú knihu. Jej cieľom nie je nájsť vinníka, ale skôr hlbšie pochopiť seba samého a naučiť sa vyliečiť si rany.“

Esther Lermanová Freemanová, PsyD,
klinická odborná asistentka na lekárskej fakulte
na Oregon Health and Science University

„Deti si nevyberajú svojich rodičov. Mnohých jednotlivcov trápia v detstve ťažkosti s emocionálne nezrelými zanedbávajúcimi rodičmi, čo ich ovplyvní na celý život. Lindsay C. Gibsonová svojimi znalosťami a súcitom umožňuje čitateľom rozoznať a lepšie pochopiť tieto toxické vzťahy a vytvoriť si nové, zdravé spôsoby, ako sa z nich vyliečiť. Táto kniha ponúka skvelú príležitosť, ako

si svojpomocne zlepšiť život a je výborným zdrojom informácií, ktorý môžu terapeuti odporučiť svojim klientom.“

Thomas F. Cash, PhD, emeritný profesor psychológie na Old Dominion University a autor knihy *The Body Image Workbook* (Cvičebnica vnímania svojho tela, pozn. prekl.)

„Poučná kniha Lindsay C. Gibsonovej radí čitateľom, ako sa krok za krokom dostať z cesty emocionálnej osamelosti k sebauvedomeniu a vyliečeniu. Gibsonovej obsažné príbehy, obohacujúce cvičenia a úprimné náhľady pomáhajú čitateľovi lepšie pochopiť, ako si vytvoriť plnohodnotnejší vzťah nielen k sebe samému, ale aj k ostatným. Je to skvelá kniha pre každého, kto sa cíti izolovaný od členov svojej rodiny a túži po silnejších väzbách v emocionálnej oblasti.“

Peggy Sijswerdaová, editorka a vydavateľka časopisov *Tidewater Women* (www.tidewaterwomen.com) a *Tidewater Family* (www.tidewaterfamily.com) a autorka knihy *Still Life with Sierra* (Pokojný život so Sierrou, pozn. prekl.)

„Kniha *Dospelé deti emocionálne nezrelých rodičov* od Lindsay C. Gibsonovej je poučný a citlivý návod pre každého, kto chce pochopiť a prekonať dlhodobé následky z detstva, ktoré prežil v emocionálne vyprahnutej rodine. Nájdete tu prezieravé rady a jednoduché cvičenia, vďaka ktorým sa oslobodíte od starých vzorcov správania, nadviažete hlbší vzťah so sebou aj s inými, a napokon sa z vás stane človek, akým ste odjakživa mali byť.“

Ronald J. Frederick, PhD, psychológ a autor knihy *Living Like You Mean It* (Berte život vážne, pozn. prekl.)

„Veľmi skúsená psychoterapeutka Lindsay C. Gibsonová vo svojej knihe *Dospelé deti emocionálne nezrelých rodičov* poskytuje dospelým návod, ako sa svojpomocne zbavia úzkosti, depresie a ťažkostí vo vzťahu, ktoré pramenia z prístupu ich emocionálne nezrelých rodičov. Ponúka celistvý a podrobný opis nezrelých rodičov, skúsenosti detí s ich výchovou a metódy na riešenie problémov, ktoré z toho vyplynuli. Čitateľ tu nájde aj mnoho užitočných príkladov z Gibsonovej psychoterapeutickej praxe. Kniha tiež zahŕňa užitočné cvičenia pre lepšie pochopenie svojho ja. Človek môže využiť túto knihu na prehĺbenie emocionálnej zrelosti a vybudovanie hlbších vzťahov.“

Neill Watson, PhD, výskumný a emeritný profesor psychológie na College of William and Mary a klinický psychológ, ktorý sa venuje výskumu úzkosti, depresie a psychoterapie

„Psychologička Lindsay C. Gibsonová po rokoch vzdelávania, výskumu a práce s pacientmi napísala výnimočnú knihu o tom, ako emocionálne nezrelí rodičia mnohými spôsobmi ovplyvňujú životy svojich dospelých detí. Knihu *Dospelé deti emocionálne nezrelých rodičov* vrelo odporúčam všetkým čitateľom, ktorí chcú pochopiť dynamiku medzi rodičom a dieťaťom. Je to povznášajúca kniha, ktorá dodáva nádej, a každý, komu pripadá náročné alebo nemožné zblížiť sa s neempatickými a necitlivými rodičmi, v nej nájde skvelé stratégie na zvládanie záťažových situácií. Kniha *Dospelé deti emocionálne nezrelých rodičov* je plná vedomostí, vďaka ktorým najzdravším možným spôsobom nadviažete vzťahy s členmi vašej rodiny či priateľmi, a bez ohľadu na svoj vek možno aj odhalíte, čo je za

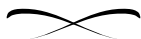
niektorými nefunkčnými výmenami názorov, ktoré sa objavujú či už v správach, alebo v popkultúre.“

Robin Cutlerová, PhD, historička a autorka knihy *A Soul on Trial*
(Duša pred súdom, pozn. prekl.)

„Kniha *Dospelé deti emocionálne nezrelých rodičov* od Lindsay C. Gibsonovej je plná vecných a výstižných opisov, ktoré zarezonujú v myšliach dospelých detí emocionálne nezrelých rodičov. Kniha tiež ponúka praktické rady a cvičenia, pomocou ktorých človek identifikuje svoje pravé ja, vyhne sa nástrahám sebauposudzovania a tiež vzťahom a predstavám, ktoré oslabujú jeho psychickú pohodu. Napokon kniha poskytuje solídny návod, ako komunikovať s emocionálne nezrelými rodičmi, aby sa človek vyhol bolestivým a ničivým návratom do minulosti. Keď čitatelia zistia, že v tom nie sú sami a že táto skvelá psychologička im rozumie, uľaví sa im.“

B. A. Winsteadová, PhD, profesorka psychológie na Old Dominion University a v programe Virginia Consortium Program in Clinical Psychology a spolueditorka tretieho vydania knihy *Psychopathology: Foundations for Contemporary Understanding*
(Základy pre súčasné chápanie psychopatológie, pozn. prekl.)

OBSAH



Pod'akovanie	13
Úvod	17
Prvá kapitola	
Ako emocionálne nezrelí rodičia ovplyvňujú životy svojich dospelých detí	23
Druhá kapitola	
Ako rozoznať emocionálne nezrelého rodiča	45
Tretia kapitola	
Ako vyzerá vzťah s emocionálne nezrelým rodičom	73
Štvrtá kapitola	
Štyri typy emocionálne nezrelých rodičov	95
Piata kapitola	
Ako odlišné deti reagujú na emocionálne nezrelú rodičovskú výchovu	115
Šiesta kapitola	
Akí sú internalizátori	139
Siedma kapitola	
Precitnutie a prebudenie	163

Ôsma kapitola

Ako sa nechytiť do pasce emocionálne nezrelého rodiča 183

Deviata kapitola

Život bez liečivých predstáv a hrania rolí 203

Desiata kapitola

Ako rozpoznať emocionálne zreých ľudí 225

Epilóg 249

Odkazy 253

POĎAKOVANIE



Napísaním tejto knihy sa mi splnil sen, a to nielen z osobného, ale aj pracovného života. Tieto myšlienky boli už dlho súčasťou mojej psychoterapeutickej práce a veľmi som ich chcela predstaviť svetu. Nečakala som však, koľko láskavých a nápomocných ľudí mi pomôže premeniť tento sen na realitu. Vďaka tejto veľkorysej podpore som získala oveľa viac než len knihu.

Zrod tejto knihy sa začal na Havaji počas náhodného stretnutia s mojou budúcou redaktorkou Tesilyou Hanauerovou vo vydavateľstve New Harbinger Publications. Tesilyno nadšenie pre vydanie knihy ma sprevádzalo počas dlhého procesu tvorby, písania a redigovania. Vždy mi pohotovo dávala užitočnú spätnú väzbu a bola neúnavnou bojovníčkou za túto knihu dávno predtým, než bolo isté, že ju vydajú. Som jej veľmi vďačná za to, že vo mňa verila a neprestajne prejavovala nadšenie z tejto knihy.

Tím vo vydavateľstve New Harbinger mi bol väčšou oporou, než som si kedy vedela predstaviť. Predovšetkým ďakujem Jess Beebovej za fenomenálnu úpravu rukopisu, a najmä za to, ako mi ukázala správny smer a nadchla ma pre zmeny, ktoré v ňom navrhovala. Zo srdca tiež ďakujem Michele Watersovej, Georgine

Edwardsovej, Karen Hathawayovej, Adii Colarovej, Katie Parrovej a vydavateľskému marketingovému tímu za mimoriadnu snahu, aby sa táto kniha dostala k ľuďom, ktorým by mohla pomôcť. Veľká vďaka patrí aj mojej skvelej pomocnej redaktorky Jasmine Starovej, ktorá neúnavne cibčila hotové dielo, aby bolo čo najzrozumiteľnejšie a každú vetu vylepšila plynulým, jedinečným a ľahkým štýlom.

Osobitne ďakujem aj svojej literárnej agentke Susan Crawfordovej, ktorá ma sprevádzala na každom kroku počas cesty k vydaniu tejto knihy a neprekážalo jej, keď som jej volala ešte aj do kempu, lebo som sa chcela čosi opýtať. Ochotnejšiu agentku by som nikde nenašla. Ďakujem aj Tomovi Birdovi, ktorý mi na seminári o písaní poskytol neoceniteľné informácie o písaní knihy.

Mám šťastie na úžasnú rodinu a priateľov, ktorí ma neustále podporovali a povzbudzovali, a v niektorých prípadoch sa dokonca ochotne podelili o vlastné skúsenosti z detstva, aby obohatili túto knihu. Moja vďaka patrí Arlene Ingramovej, Mary Ann Kearleyovej, Judy a Gilovi Sniderovcom, Barbare a Dannymu Forbesovcom, Myre a Scottovi Davisovcom, Scottymu a Judi Carterovcom a tiež mojej sesternici a spisovateľke Robin Cutlerovej. Veľké ďakujem si zaslúži Lynn Zollová, ktorá ma e-mailami a pohľadnicami povzbudzovala v písaní, a tiež Alexandra Kedrocková, ktorá vďaka svojmu prehľadu často objasnila veci, ktoré som v knihe nedokázala dostatočne dobre vysvetliť.

Esther Lermanová Freemanová bola naozajstnou priateľkou v núdzi, ktorá mi veľakrát prišla na pomoc, keď som potrebovala prediskutovať niektoré aspekty knihy, a na požiadanie čítala a opravovala môj rukopis. Jej spätná väzba bola pre mňa

neoceniteľná a naše priateľstvo je pre mňa nenahraditeľné už od čias, keď sme sa pred mnohými rokmi stretli počas doktorandského štúdia.

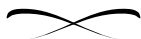
Obrovské ďakujem a veľa lásky posielam mojej úžasnej sestre Mary Babcockovej za jej oddanú podporu a neustály záujem. Je mojou najväčšou oporou a jej optimistický pohľad na moje kreatívne pokusy mi stále dodáva inšpiráciu. Iba málokto má také šťastie, že nájde najbližšieho priateľa, jedinečného mentora a oddaného príbuzného v jednej osobe, no ja som toto všetko našla v Mary.

Môj syn Carter Gibson na mňa po celý čas prenášal svoje nadšenie a povzbudzoval ma. Som veľmi vďačná za jeho veselú povahu, dobrý úsudok a za to, ako preňho nič nie je nemožné.

Napokon posielam najúprimnejšiu lásku a vďaka svojmu úžasnému životnému partnerovi a manželovi Skipovi. Stačilo mu povedať, že táto kniha je mojím životným snom, a hneď sa všemožnými spôsobmi pustil do toho, aby sa sen premenil na skutočnosť. Okrem toho, že sa o mňa staral počas dlhého procesu písania, investoval veľa času a námahy do vzniku tejto knihy a mojej spisovateľskej kariéry. Je skvelé, ak vás miluje a vypočuje si vás taký prirodzený a starostlivý človek. V jeho prítomnosti moje práve ja prekvitá.



ÚVOD



Dospelých ľudí zvyčajne považujeme za zrelších než ich deti. No čo ak sa im narodí citlivé dieťa, ktoré budú po niekoľkých rokoch emocionálne zrelšie ako ich o desaťročia starší rodičia? Čo sa stane, ak týmto nezrelým rodičom chýba schopnosť vnímať emócie, ktorá je nevyhnutná na to, aby naplnili emocionálne potreby svojich detí? Výsledkom je emocionálne zanedbávanie, ktoré je rovnako závažné ako nedostatok fyzického kontaktu.

Emocionálne zanedbávanie v detstve vedie k nepríjemnej emocionálnej osamelosti, ktorá môže mať dlhodobý negatívny vplyv na rozhodnutia týkajúce sa vzťahov a na výber intímnych partnerov. V tejto knihe sa dozviete, ako emocionálne nezrelí rodičia negatívne ovplyvňujú svoje deti (najmä citlivé deti), a zistíte, ako sa človek zbaví bolesti a zmätku z toho, že má rodiča, ktorý odmieta emocionálnu intimitu.

Emocionálne nezrelí rodičia sa boja skutočných emócií a stráňajú sa emocionálnej blízkosti. Namiesto toho, aby čelili realite, využívajú mechanizmy na zvládanie záťažových situácií. Nepoznajú sebareflexiu, a preto málokedy prevezmú vinu alebo sa ospravedlnia. Pre svoju nezrelosť sú nestáli, emocionálne

nestabilní, a keď do hry vstúpia ich vlastné záujmy, prehliadajú potreby svojich detí. V tejto knihe sa dočítate, že inštinkt prežitia emocionálne nezrelých rodičov takmer vždy zvíťazí nad emocionálnymi potrebami ich detí.

Takíto rodičia sa objavujú v mýtoch a rozprávkach už celé storočia. Stačí si spomenúť, v koľkých rozprávkach vystupujú opustené deti, ktoré hľadajú pomoc u zvierat a iných pomocníkov, lebo ich rodičia sa o ne nechcú či nevedia postarať alebo nemajú rodičov. V niektorých príbehoch je rodič jednoducho zlý a deti musia vziať svoj život do vlastných rúk. Tieto príbehy sú populárne už dlhé storočia, lebo sú naladené na rovnakú strunu: opisujú, ako sa deti musia o seba postarať, keď ich rodičia zanedbávajú alebo opustia. Nezrelí rodičia očividne predstavovali problém už v dávnych časoch.

Téma emocionálneho zanedbávania sebeckými rodičmi sa stále vyskytuje v najpôsobivejších príbehoch súčasnej populárnej kultúry. Príbeh o emocionálne nezrelých rodičoch a ich vplyve na životy svojich detí je bohatá téma v knihách, filmoch a televízii. Niekedy je dynamika vzťahu rodič – dieťa hlavnou témou, inokedy sa vykresľuje v pozadí celého príbehu. Keď sa v tejto knihe dozviete viac o emocionálnej nezrelosti, možno si spomeniete na niektorú slávnu postavu či už z literatúry, televízie, alebo z bežného života.

Vnímanie rozdielov v emocionálnej zrelosti vedie k uvedomeniu si, prečo sa aj napriek prejavom lásky od iných a spolupatričnosti blízkych človek cíti emocionálne osamelý. Dúfam, že tu nájdete dlho hľadané odpovede na rôzne otázky, napríklad, prečo sú pre vás stretnutia s niektorými členmi rodiny také zraňujúce

a frustrujúce. Dobrou správou je, že ak pochopíte koncept emocionálnej nezrelosti, môžete si vytvoriť realistickejšie očakávania od iných ľudí, prijať, že s nimi dosiahnete iba istú úroveň vzťahu, a preto vás nezraní, ak nebudú vnímať vaše emócie.

V psychoterapii je dávno známe, že emocionálnym odpútaním sa od toxických rodičov človek dokáže nájsť stratený pokoj a postaviť sa na vlastné nohy. Lenže ako na to? Dá sa to, ak pochopíme, čo je vo veci. V literatúre o rodičoch zahľadených do seba chýbalo podrobné vysvetlenie, prečo je ich schopnosť prejavovať lásku obmedzená. V tejto knihe sa dočítate, že týmto rodičom v podstate chýba emocionálna zrelosť. Keď charakterizujete svojich rodičov, dokážete určiť, aký vzťah si s nimi môžete či nemôžete vytvoriť. Vďaka týmto poznatkom sa vrátite k svojmu pravému ja, začnete žiť podľa vlastných presvedčení a prestanete sa sústreďovať na rodičov, ktorí sa odmietajú zmeniť. Ak pochopíte, že zanedbávanie je dôkazom ich emocionálnej nezrelosti, vymánete sa z emocionálnej osamelosti. Keď si uvedomíte, prečo sa nedokážete zmeniť, konečne sa zbavíte frustrácie z interakcie s nimi a tiež vlastných pochybností o tom, či si zaslúžite ich pozornosť.

V tejto knihe prídete na to, prečo sa k vám či už jeden, alebo obaja vaši rodičia nedokážu správať tak, aby vás emocionálne uspokojili. Dozviete sa, prečo máte pocit, že rodičia vás prehliadajú a ani vás poriadne nepoznajú, a prečo vaša dobre mienená snaha komunikovať s nimi nikdy nič nezlepšila.

V prvej kapitole zistíte, prečo ľudia, ktorí vyrastali s emocionálne nezrelými rodičmi, často cítia emocionálnu osamelosť. Prečítate si príbehy jednotlivcov, ktorým absencia silného emocionálneho putu s rodičmi významne ovplyvnila život v dospelosti.

Dostanete podrobný opis emocionálnej osamelosti a návod na to, ako sebauvedomením dokážete zvrátiť pocity osamotenosti.

Druhá a tretia kapitola skúmajú črty emocionálne nezrelých rodičov a prezrádzajú, aké spôsobujú problémy vo vzťahoch. Mnohé nepochopiteľné reakcie vašich rodičov začnú dávať zmysel, ak si ich premietnete vo svetle emocionálnej nezrelosti. Nájdete tu zoznam, ktorý vám pomôže identifikovať oblasti emocionálnej nezrelosti vašich rodičov. Tiež narazíte na možné dôvody, prečo sa emocionálny vývin vášho rodiča zastavil predčasne.

Štvrtá kapitola opisuje štyri hlavné typy emocionálne nezrelých rodičov a pomôže vám identifikovať, aký typ výchovy sa vám dostal. Dozviete sa aj o sebazničujúcich zvykoch, ktoré si deti môžu vybudovať v snahe prispôbiť sa týmto štyrom typom.

V piatej kapitole sa dočítate, ako ľudia strácajú kontakt so svojím pravým ja, aby prevzali svoju rolu v rodine, a ako si podvedome predstavujú správanie iných, ktoré by ich vyliečilo z niekdajšieho zanedbávania. Spoznáte dva veľmi odlišné typy osobnosti detí, ktoré sa s veľkou pravdepodobnosťou vyvinú pod vplyvom výchovy emocionálne nezrelých rodičov: internalizátori a externalizátori. (Tiež to vnesie trochu svetla do témy, prečo súrodenci z jednej rodiny dokážu fungovať tak diametrálne odlišne.)

V šiestej kapitole podrobnejšie opíšem osobnosť internalizátora. Je to typ osobnosti, ktorý sa s najväčšou pravdepodobnosťou zameria na sebareflexiu a osobný rast, a preto je pri ňom najväčšia šanca, že ho zaujme táto kniha. Internalizátori sú veľmi vnímaví, citliví a majú silné nutkanie angažovať sa a vytvárať si puto s inými ľuďmi. Uvidíte, či vám sadne tento typ osobnosti, ktorý sa vyznačuje najmä tendenciou cítiť sa previnilo, ak požiada