

ODPORÚČANÉ TERAPEUTMI

The background features four watercolor hearts in shades of orange, yellow, and pink. Each heart has a white band-aid with a red center and a dotted border. The hearts are arranged in a 2x2 grid. The top-left heart is solid watercolor. The top-right heart has horizontal white lines. The bottom-left heart has a white grid pattern. The bottom-right heart is solid watercolor.

# KEĎ UŽ DETSTVO NEBOLÍ

POKRAČOVANIE ÚSPEŠNEJ KNIHY *KEĎ DETSTVO BOLÍ*

LINDSAY C. GIBSON





**KEŽ UŽ  
DETSTVO  
NEBOLÍ**

LINDSAY C. GIBSON

LINDSAY C. GIBSON  
**KEĎ UŽ DETSTVO NEBOLÍ**

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 168. publikáciu

Z anglického originálu *Recovering from Emotionally Immature Parents*,  
vydaného vydavateľstvom New Harbinger Publications v roku 2019,  
do slovenčiny preložila Zuzana Šajbanová.

Jazyková redakcia Anetta Letková  
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová  
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Odborná spolupráca Stanislava Kováčová  
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023  
Počet strán 264  
Tlač THB a.s.

Copyright © 2019 by Lindsay C. Gibson  
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609  
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023  
Translation © Zuzana Šajbanová, 2023  
Cover illustration © shutterstock.com/Galyna\_P, stock.adobe/lineartestpilot

***Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy***

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy  
nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.  
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-522-4 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-521-7 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-520-0 (print)

*Pre Skipa*  
*Donekonečna a ešte ďalej*



# OBSAH



|  |     |
|--|-----|
| <b>Obsah</b> .....   | 7   |
| <b>Úvod</b> .....  | 9   |
| <b>Časť I: S ČÍM STE SA MUSELI VYROVNAŤ</b> .....              | 17  |
| <b>Kapitola 1</b>  |     |
| Váš emocionálne nezrelý rodič .....                            | 19  |
| <b>Kapitola 2</b>  |     |
| Pochopenie emocionálne nezrelých rodičov .....                 | 40  |
| <b>Kapitola 3</b>  |     |
| Túžba po vzťahu s EN rodičom .....                             | 66  |
| <b>Kapitola 4</b>  |     |
| Ako sa brániť emocionálnemu ovládnutiu .....                   | 91  |
| <b>Kapitola 5</b>  |     |
| Zručnosti na zvládanie interakcií a vyhýbanie sa nátlaku ..... | 113 |
| <b>Kapitola 6</b>  |     |
| EN rodičia sú nepriateľskí voči vášmu vnútornému svetu .....   | 136 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Časť II: EMOCIONÁLNA AUTONÓMIA</b> .....                     | 157 |
| <b>Kapitola 7</b>   |     |
| Starostlivosť o vzťah so sebou samým .....                      | 159 |
| <b>Kapitola 8</b>   |     |
| Umenie duševnej očisty .....                                    | 181 |
| <b>Kapitola 9</b>   |     |
| Zaktualizovanie vášho sebaobrazu .....                          | 203 |
| <b>Kapitola 10</b>  |     |
| Teraz už môžete mať vzťah, po ktorom ste vždy túžili .....      | 226 |
| <b>Epilóg</b>   |     |
| Listina práv dospelých detí emocionálne nezrelých rodičov ..... | 251 |
| <b>PodĎakovanie</b> .....                                       | 257 |
| <b>Referencie</b> .....   | 261 |



## ÚVOD



**K**eď som raz počúvala klientku rozprávať o svojom otcovi, uvedomila som si, že jej otec sa nielen správal neprimerane a násilnícky, ale bol aj patologicky *nezrelý*. Konal impulzívne a egocentricky ako malé dieťa, pričom vôbec nepremýšľal o tom, ako to vplýva na ňu. Bol na emocionálnej úrovni veľkého batolaťa, v najlepšom prípade štrnásťročného tínedžera. Rozmýšľala som, koľkí moji klienti v terapii mali detstvo zatienené takouto rodičovskou nepredvídateľnosťou a emocionálnou prehnanosťou. Vyrastali ako zajatci emocionálne nezrelých rodičov – psychických nemluvniat vyzbrojených tvrdou autoritou a silným dospelým telom. V ten deň som týchto rodičov uvidela v inom svetle. Boli zbavení všetkej falošnej autority a odhalilo sa, že v skutočnosti sú tyrani.

Iní klienti mali emocionálne nezrelých (EN) rodičov, ktorí sa správali lepšie, ale prejavovali takú odmeranosť, dokonca úplne odmietanie, že ich deti vyrastali v citovej osamelosti a nedostatku vzťahov. Hoci títo rodičia často vyzerali navonok kompetentne a spoľahlivo, boli takí zaujatí sami sebou a obmedzení v empatii, že sa nedokázali zapojiť do kontaktu so svojimi deťmi. Napokon ďalší rodičia klientov boli vcelku príjemní, ale zrádzali

dieťa tým, že neboli prítomní, keď malo dieťa skutočný problém alebo potrebovalo ochranu.

Bez ohľadu na rozdiely v ich individuálnom správaní boli emocionálne nezrelí rodičia mojich klientov pod povrchom rovnakí: všetkým chýbala empatia, všetci boli zahľadení do seba a nikto z nich nedokázal udržať uspokojivé emočné spojenie so svojimi deťmi. Celkovo mnohí z mojich klientov vyrastali v rodinnej atmosfére, ktorú charakterizovali konflikty, výsmech a nedostatok citovej intimity.

Paradoxne, mnohí citovo nezrelí rodičia sa môžu v iných ohľadoch správať ako skutoční dospelí a dobre fungovať v práci alebo v sociálnej skupine. Zvonku bolo ťažké uveriť, že by mohli doma spôsobiť svojim deťom také utrpenie.

V detstve boli moji klienti hlboko zmätení protichodnými osobnosťami svojich rodičov. Jediné, čo im dávalo zmysel, bolo obviňovať samých seba. V detstve sa cítili týraní alebo prehliadaní a usúdili, že je to ich vina, lebo nie sú dostatočne roztomilí alebo zaujímaví. Títo klienti považovali svoje emocionálne potreby za neoprávnené, cítili sa vinní za to, že sa na rodičov hnevajú, a minimalizovali alebo ospravedlňovali správanie svojich rodičov. („Iste, bili ma, ale to robilo v tých časoch veľa rodičov.“)

## **PROBLÉM, KTORÝ PREDSTAVUJÚ EMOCIONÁLNE NEZRELÍ RODIČIA**

Detstvo strávené s EN rodičmi môže viesť k dlhodobým pocitom emocionálnej osamelosti, ako aj k rozpoltenosti v súvislosti so vzťahmi všeobecne. Emocionálna osamelosť je výsledkom

pocitu, že vás nikto nevidí a nereaguje na vás, bez ohľadu na to, ako veľmi sa snažíte komunikovať a nadviazať kontakt. V dospelosti tieto deti často priťahovali neuspokojiví, sklamanie prinášajúci partneri a do seba ponorení priatelia, ktorí odmietali vzťahové spojenie na hlbšej emocionálnej úrovni.

Keď učím klientov o EN rodičoch, mnohí si uvedomia svoje vlastné skúsenosti. Ako by sa im rozsvietilo. Ide o rodiča, ktorého láska bola zameraná na seba a ktorý odmietal pokusy svojho dieťaťa o hlbšie citové spojenie. Keď pochopia citovú nezrelosť svojich rodičov, kľúčové momenty v detstve im konečne dávajú zmysel. Keď vidia obmedzenia svojich rodičov objektívnejšie, nemusia už byť zajatcami nezrelosti svojich rodičov.

Škodlivé nie je len skutočné zneužívanie. Celý výchovný prístup týchto rodičov je emocionálne nezdravý, vytvára medzi rodičom a dieťaťom atmosféru úzkostnosti a nedôveryhodnosti. K deťom sa správajú povrchné s použitím nátlaku a odsudzovania, čím podkopávajú ich schopnosť dôverovať vlastným myšlienkam a pocitom. Tým obmedzujú rozvoj intuície, sebavýchovy, vedomia vlastnej účinnosti a samostatnosti svojich detí.

Ako dieťa EN rodiča ste sa možno naučili uzatvárať sa do seba, aby ste mu neurobili čiaru cez rozpočet. Dôvodom je, že vaša spontánnosť by mohla precitliveného EN rodiča ľahko uraziť.

Intenzívne reakcie EN rodičov vedú k zábránam, pasivite a súhlasu ich detí namiesto toho, aby sa rozvíjala ich individualita a dôvera v ostatných. Aby ste s týmito rodičmi vychádzali, je krátkodobo jednoduchšie prestať vnímať, kto naozaj ste a čo naozaj chcete. Z dlhodobého hľadiska však skončíte zaťažení záväzkami, pocitom viny, hanbou a pocitom, že ste uväznení vo svojej role

v rodine. Dobrou správou je, že keď začnete chápať takýchto rodičov a aké následky má ich správanie, získate znovu späť svoj život.

## ÚČEL TEJTO KNIHY

V tejto knihe ide o to, aby ste pochopili, ako vás ovplyvnila emocionálna nezrelosť rodičov. Kým nepochopíte psychologické obmedzenia svojich rodičov, môžete sa neprávom obviňovať alebo stále dúfať v zmeny, ktoré neurobia. Táto kniha vám pomôže vidieť, s čím ste sa stretli, a zároveň do hĺbky pochopiť svojho rodiča.

Naučíte sa pomenovať a vysvetliť emocionálne nezrelé charakteristiky a správanie, ktoré nikdy neboli všeobecne definované. Mojm cieľom pri písaní tejto knihy je poskytnúť vám jazyk pre všetko, čo sa deje v emocionálne nezrelých vzťahoch, čo sa deje *medzi* vami a nimi, aj pre to, čo sa deje vo vašom *vnútri*, keď sa s tým snažíte vyrovnáť. Keď to dokážete pomenovať, budete si vedieť s tým dať rady. Vaš život nemusí ovládať vplyv emocionálne nezrelých osôb (ENO). Môžete objaviť ich vplyv na vás a neutralizovať ho.

V celej knihe nájdete aj cvičenia, ktoré posilnia vaše sebapoznanie a umožnia vám nahliadnuť do vašich skúseností s EN rodičmi a inými ENO. Dúfam, že tieto interaktívne cvičenia budú pre vás poučné aj zábavné.

## NAČASOVANIE POCHOPENIA EMOCIONÁLNEJ NEZRELOSTI

Táto téma emocionálnej nezrelosti nebola nikdy dôležitejšia. Správanie EN rodičov je v súčasnosti veľmi rozšírené a ENO spôsobujú

obrovské utrpenie vo všetkých oblastiach života. Keďže ENO trvajú na tom, aby dominovali a boli stredobodom pozornosti, nenechávajú priestor ani zdroje pre ostatných, aby mohli byť plne sami sebou. Ich nároky a ospravedlňovania svojho správania popierajú práva iných ľudí, čo im dáva voľný priestor na zneužívanie, obťažovanie, predsudky, vykorisťovanie a nepoctivosť všetkého druhu.

Nanešťastie nedostatok sebareflexie u EN lídrov môže spôsobiť, že sa zdajú byť silní a sebavedomí, čo zväzda nasledovníkov podporiť programy, ktoré nie sú v ich najlepšom záujme a sú takmer výlučne v prospech lídra. Naša zraniteľnosť voči egocentrickej autorite sa začína už v detstve, keď nás EN rodičia učia, že naše myšlienky nemajú takú hodnotu ako ich myšlienky a že máme prijať všetko, čo nám rodič povie. Je ľahké porozumieť, že deti vychovávané EN rodičmi sa môžu neskôr stať obeťami extrémizmu, vykorisťovania, alebo dokonca kultov.

Poznanie emocionálnej nezrelosti vám pomôže pochopiť a riešiť všetky druhy emocionálne nezrelého správania bez ohľadu na ich zdroj. ENO vo vašom živote môže byť rodič, váš partner či partnerka, dieťa, súrodenec, zamestnávateľ, klient alebo ktokoľvek iný. Medziľudská dynamika bude rovnaká, či už v rodine, alebo mimo nej. Všetky metódy, ktoré fungujú v prípade EN rodičov, budú fungovať aj pri iných ENO.

## PREHĽAD TÉM

Prvá polovica tejto knihy, časť I, sa zameriava na to, s čím sa stretávate, opisuje, aké je to vyrastať s EN rodičmi alebo byť vo vzťahu s akoukoľvek ENO a čo s tým môžete urobiť.

V kapitole 1 sa budeme venovať tomu, aké je to mať vzťah s EN rodičom. Dozviete sa o ich charakteristickom *systeme emocionálne nezrelých vzťahov* (SENV) a o tom, ako sa snažia, aby ste boli zodpovední za ich sebaúctu a emocionálnu stabilitu. Dozviete sa aj možné dôvody, prečo dopadli tak, ako dopadli.

Kapitola 2 podrobne opisuje charakteristiky emocionálne nezrelej osobnosti. Naučíte sa tiež rozpoznať *emocionálny nátlak* a *emocionálne ovládnutie, zmocnenie sa, uchvátenie* a ako ENO využívajú vaše pochybnosti o sebe, strach, hanbu a vinu, aby si udržali svoju hlavnú úlohu vo vzťahu.

V kapitole 3 preskúmame, aké to bolo pre vás pokúsiť sa o emocionálne uspokojivý vzťah s EN rodičom. Pozrieme sa na rôzne typy EN rodičov a na to, prečo sa dajú na ústup, keď začnú pociťovať blízkosť. Naučíte sa, ako sa na svojich EN rodičov pozeráť objektívnejšie, oplakať to, čo ste nedostali, a posunúť sa k súcítnejšiemu a lojálnejšiemu vzťahu k sebe samému, ako aj k ostatným.

Kapitola 4 vám ukáže, ako sa vyhnúť emocionálnemu ovládnutiu zo strany ENO pomocou spochybnenia ich skreslenej reality a emocionálnych núdzových situácií. Naučíte sa, ako stanoviť primerané hranice, ako aj to, kedy a ako reagovať na ich žiadosti o pomoc. Uvidíte, ako vás môže interpersonálny nátlak z ich strany odpojiť od seba samého a prinútiť vás prevziať zodpovednosť za ich šťastie napriek tomu, že viete, že to nie je správne.

V kapitole 5 sa dozviete, čo presne povedať a urobiť, aby ste čo najefektívnejšie zareagovali na klasické emocionálne nezrelé správanie. Naučíte sa, ako obísť tlak ENO, viesť vzájomnú komunikáciu a zabrániť im, aby prevzali kontrolu.

Kapitola 6 ukazuje kopu maličkostí, ktorými EN rodičia a iné ENO podkopávajú vašu sebadôveru a dôveru vo vlastnú intuíciu. EN rodičia a ENO sú nepriateľskí voči vášmu vnútornému životu tým, že sa vysmievajú a znevažujú vaše vnímanie, myšlienky a pocity. V tejto kapitole sa dozviete, ako byť voči tomuto zahabovaniu odolný tým, že zostanete verní svojmu vnútornému prežívaniu.

V druhej časti knihy sa posunieme od pochopenia a zvládania ENO k tomu, ako napriek nim posilniť svoju individualitu. Keď sa budete viac zameriavať na svoj vlastný rast, dokázate zvrátiť dôsledky vyrastania s EN rodičmi.

V kapitole 7 sa dozviete, prečo je pre opätovné vytvorenie pevného vzťahu so sebou samým kľúčové vážiť si svoj vnútorný svet. Vďaka tomu, že budete verní svojmu vnútru, budete dôverovať sami sebe a svoje pocity uvítate ako neoceniteľné informácie o tom, čo potrebuje vašu pozornosť.

Kapitola 8 vám ukáže, ako sa zbaviť vštepovaného emocionálne nezrelého myslenia a vytvoriť priestor pre vlastnú myseľ. Naučíte sa zbaviť pochybností o sebe samom, ktoré spôsobili kritickí EN rodičia, ktorí odmietali akékoľvek názory líšiace sa od ich. Keď svoju myseľ očistíte od mentálneho neporiadku spôsobeného starými emocionálne nezrelými vplyvmi, budete mať menej obsedantných obáv a menej sebakritiky.

V kapitole 9 si zaktualizujete a rozšírite svoj sebaobraz. Je nepravdepodobné, že by vám EN rodičia pomohli vytvoriť si presný a sebavedomý obraz o sebe. Pravdepodobnejšie je, že vás naučili byť submisívnymi, čo vás viedlo k tomu, že ste potreby a pocity iných ľudí považovali za dôležitejšie ako svoje vlastné. Keď

zaktualizujete svoj sebaobraz, začnete si vážiť, čo všetko prinášate svetu. Naučíte sa tiež, ako odstrániť všetky skreslené alebo zastarané predstavy, ktoré máte o sebe.

V poslednej kapitole si zhrniete všetko, čo ste sa naučili. Preskúmate tajné podmienky vašej nevyslovenej vzťahovej zmluvy s ENO a zistíte, či ste pripravení postaviť váš vzťah na rovnocennejší základ. Vaším konečným cieľom uzdravenia sa je vybudovať si verný, oddaný vzťah k vlastnému vnútru a pohode. Dozviete sa tiež, ako premeniť svoj vzťah s ENO na najlepší možný a pritom nemusieť obetovať svoju integritu alebo ich obviňovať. Nakoniec v epilógu dostanete novú listinu práv dospelých detí emocionálne nezrelých rodičov. Tieto práva vyjadrujú hlavné myšlienky knihy a môžete ich použiť na rýchle pripomenutie toho, čo ste sa naučili.

## ČO VÁM ŽELÁM

Dúfam, že po prečítaní tejto knihy sa budete cítiť pochopení a posilnení, aby ste sa v živote ocitli na novom mieste, kde budete v kontakte so svojim prežívaním a chápať sami seba. Vaši rodičia vám dali život a lásku, ale len takú, akú poznali. Môžete si ich za to ctiť, ale prestaňte im dávať neoprávnenú moc nad svoju emocionálnu pohodu. Vašou úlohou je teraz váš vlastný rast: stať sa osobnosťou, ktorá sa plne venuje sebe aj iným ľuďom. Bolo by splnením môjho sna, ak by vám táto kniha bola v tomto úsilí užitočná.



## Časť I

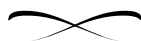
# S ČÍM STE SA MUSELI VYROVNAŤ

## Emocionálna nezrelosť

V prvej časti tejto knihy sa dozviete, aké je to mať vzťah s emocionálne nezrelými (EN) rodičmi, ako sa stali takými, aké sú ich osobnostné charakteristiky a prečo je ťažké mať s nimi uspokojivý, blízky vzťah. Naučíte sa využívať nástroje a interakčné stratégie na ochranu svojich zdravých hraníc napriek ich emocionálnym deformáciám a pokusom o dominanciu. Pochopíte, prečo je také dôležité byť pri nich lojálny k sebe a ako odolávať ich naliehavým požiadavkám a emočnému nátlaku.



## Kapitola 1



# VÁŠ EMOCIONÁLNE NEZRELÝ RODIČ

Ako sa s nimi nažíva a ako došlo k tomu,  
že sa správajú takýmto spôsobom

**E**mocionálne nezrelí (EN) rodičia pôsobia frustrujúco a demoralizujúco. Je ťažké milovať emocionálne zablokovaného rodiča, ktorý očakáva pocty a špeciálne zaobchádzanie, ale zároveň sa vás snaží kontrolovať a neberie na vás ohľad.

Vzťah s EN rodičom sa vyznačuje tým, že sa vám nedostáva naplnenia citových potrieb. Nemajú skoro žiadny záujem o prežívanie *citovej intimacy*, v ktorej sa dvaja ľudia spoznávajú a chápu na hlbokej úrovni. Toto delenie sa o najhlbšie pocity vytvára uspokojujúce, hlboké puto, vďaka ktorému cítia účastníci voči sebe navzájom náklonnosť. To však EN rodičom nevyhovuje.

Niekedy v nich zahliadnete prchavú túžbu po skutočnom spojení, čo vás prinúti konať voči nim ústretovo. Bohužiaľ, čím

viac sa k nim približujete, tým viac sa vzdalujú zo strachu zo skutočnej intimity. Je to ako tancovať s niekým, kto sa od vás vzdaluje tým viac, čím viac sa snažíte priblížiť. Vyžadovanie pozornosti spolu s opatrnosťou, pokiaľ ide o blízkosť, vytvárajú ambivalentný vzťah typu „push-me, pull-me“. Vaše potreby tak ostávajú nenaplnené a vy sa cítite osamelo. Na rodičovi vám záleží, ale nedokážete sa k nemu priblížiť až tak, aby ste mohli mať skutočný vzťah.

Keď však svojich rodičov pochopíte, vaše zážitky vám začnú dávať zmysel, rovnako ako aj vaša citová osamelosť. Ak pochopíte emocionálne nezrelú psychiku, dokážete sa vyrovnáť so svojimi EN rodičmi alebo akýmkoľvek emocionálne nezrelými osobami (ENO) spôsobom, ktorý vás oslobodí od ich emocionálneho nátlaku a vytvorí skutočnejší vzťah vychádzajúci z poznania toho, čo od nich môžete a nemôžete očakávať.

V tejto kapitole budeme skúmať, aké je to byť v intímnom vzťahu s na city skúpyimi rodičmi. Dozviete sa o systéme emocionálne nezrelých vzťahov (SENV), ktoré používajú ako náhradu za lásku, a spoznáte, ako pravdepodobne došlo k tomu, že EN rodičia sa správajú takýmto spôsobom.

V rámci procesu objavovania je dobré viesť si denník o tom, čo ste sa naučili. V knihe nájdete cvičenia, ktoré vám pomôžu spracovať prečítané. Zaznamenávanie svojich vlastných zistení – verím, že do nového denníka určeného špeciálne na tento účel – vám poskytne dôležitú emocionálnu podporu a validáciu, čo sú dve veci, ktorými EN rodičia neplytvajú.

Proces písania vám pomôže konečne vyjadriť slovami doteraz neuchopiteľné a nedefinované zážitky. Nezabudnite si zapisovať