

BIBLIOTEKA „MISAO”

5



ODRASLA DECA EMOCIONALNO NEZRELIH RODITELJA

Kako se isceliti od distanciranih, hladnih
ili sobom zaokupljenih roditelja

LINDZI GIBSON
doktor psihologije

Finesa

Beograd, 2022.

Naslov originala
Adult Children of Emotionally Immature Parents
Copyright 2015 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Izdavač
Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača
Lidija Maričić

Glavni urednik
Lidija Maričić

Urednik izdanja
Vanja Espinar

Prevod
Jelena Miladinović

Lektura i korektura
Gordana Sajić Jovanović

Grafička priprema
iLearn d.o.o.

Dizajn korica
Mirjana Bajić

Štampa
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-062-6

Beograd, 2022.

„Kao školski psiholog, svakodnevno se susrećem sa posledicama ponašanja i vaspitavanja od strane emocionalno nezrelih roditelja – razgovaram sa njihovom decom, vidim uzroke i posledice, razgovaram sa roditeljima, pa čak i sa njihovim roditeljima... Vidim transgeneracijsko prenošenje pogubnih obrazaca, ali nemam način (osim u indikativnim slučajevima, upućivanjem na psihoterapiju ili savetovanje) da to promenim. Sve do pojave ove knjige. Imao sam običaj da se složim sa roditeljima da 'ne postoji knjiga o dobrom roditeljstvu'. Posle ove knjige Lindzi Gibson, ta izjava više ne stoji. Da li će vas ona učiniti boljim roditeljem i osobom – ako je budete pročitali i razumeli – svakako! Ali, postoji uslov – morate biti hrabri: zaboravite prošlost, suočite se sa sadašnjošću, da biste kreirali bolju budućnost – vašu i/ili vaše dece. Ako vas je ova knjiga prodrmala, uznemirila, zabrinula ili vas tera na akciju – postigla je cilj i obavezuje vas da dobro promislite – želite li boljitak u svom i u životu svojih najbližih, jer sada znate kako treba da reagujete kada se pojavi problem; tako ćete učiniti svoj i tuđe živote srećnijim i ispunjenijim – ova knjiga će vas uveriti da to zaslužujete i da vam to pripada.”

Nikica Stanojković, psiholog

Čitajući knjigu „Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja” osećaćete se manje usamljeno – i u ulozi deteta, i u ulozi roditelja. Neadekvatno emocionalno hranjenje je široko rasprostranjen, ponavljajući fenomen, a autorka nam daje način kako da mu oduzmemo snagu i pomognemo i sebi i onima koje volimo. Produbljivanjem svesnosti o procesima koji su pozadina naših tekućih zbunjenosti, možemo bolje da razumemo i svoje roditelje i dete u nama koje žudi za onim što mu je uskraćeno, pa nas iznova zapliće u slične emocionalne čvorove u svim našim odnosima.

Snežana Volic, MA Geštalt psihoterapeut

„Knjiga *Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja* napisana je s mudrošću i srcem iskusnog terapeuta i erudite koji se decenijama bavi psihološkim istraživanjima i teorijom. U ovoj knjizi Lindzi Gibson besprekorno uklapa impresivnu količinu znanja sa iskustvima iz života svojih klijenata zarad stvaranja jedne vrlo čitljive i korisne knjige... U njoj nije reč o krivici, već o razumevanju sebe na dubljem nivou i učenju o oporavku.”

— **Ester Lerman Frimen**, doktor psihologije, vanredni profesor na Univerzitetu za zdravlje i nauku u Oregonu

„Deca ne mogu da biraju roditelje. Nažalost, mnogi ljudi odrastajući prolaze formativne životne nedaće uz emocionalno nezrele roditelje koji ih zanemaruju. Mudro i saosećajno, Lindzi Gibson omogućava čitaocu da prepozna i bolje razume te toksične odnose, kako bi stvorio nove, zdrave puteve ka isceljenju. Ova knjiga nudi moćnu priliku da pomognete sebi i sjajan je izvor koji terapeuti preporučuju svojim klijentima.”

— **Dr Tomas F. Keš**, profesor emeritus na Univerzitetu „Old Dominion”, autor knjige *The Body Image Workbook*

„Knjiga Lindzi Gibson je veoma pronicljiv uvid za one koji osećaju 'emocionalnu usamljenost', jer nudi 'korak po korak' vodič ka samosvesti i isceljenju. Njene anegdote otkrivaju mnogo toga, njene vežbe su prosvetljujuće, njen iskreni uvid omogućava čitaocu da lakše razume kako da ostvari potpuniju povezanost sam sa sobom, ali i sa drugima. Ovo je odlična knjiga za sve one koji osećaju otuđenost od članova porodice i za one koji žele da vode život sa više emocionalne povezanosti.”

— **Pegi Sijsverda**, urednik i izdavač magazina *Tidewater Women* (tidewaterwomen.com) i *Tidewater Family* (tidewaterfamily.com), autor memoara *Still Life with Sierra*

„*Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja* Lindzi Gibson vodič je pun uvida i saosećajnosti za sve one koji pokušavaju da shvate i prevaziđu dugoročne uticaje odrastanja u emocionalno jalovoj porodici. Ovde ćete pronaći mudre savete i jednostavna rešenja koji će vam pomoći da se oslobodite starih obrazaca ponašanja, da se dublje povežete sa sobom i drugima, i da postanete osoba koja je oduvek trebalo da budete.”

— **Dr Ronald Dž. Frederik**, psiholog i autor
dela *Living Like You Mean It*

„Lindzi Gibson, izuzetno iskusan psihoterapeut, napisala je knjigu *Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja* kao vodič za odrasle da samostalno reše probleme sa anksioznošću, depresijom i poteškoćama u vezama koji potiču od emocionalno nezrelih roditelja. To je podroban i detaljan opis nezrelih roditelja, dečjeg iskustva njihovog roditeljstva, kao i metoda za rešavanje nastalih problema. Mnogi korisni primeri potiču od autorkinih klijenata s psihoterapije. Knjiga sadrži korisne vežbe za razumevanje samog sebe. Ovu knjigu možete iskoristiti za razvijanje emocionalne zrelosti i dubljih odnosa.”

— **Dr Nil Votson**, profesor i naučni istraživač,
profesor emeritus psihologije na Koledžu „William and Mary”,
klinički psiholog koji se bavi istraživanjem anksioznosti,
depresije i psihoterapije.

„Na osnovu višegodišnjeg izučavanja, istraživanja i rada s pacijentima, psiholog Lindzi Gibson napisala je izvanrednu knjigu o mnoštvu načina na koje emocionalno nezreli roditelji utiču na živote svoje odrasle dece. Preporučujem od srca knjigu *Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja* svim čitaocima koji žele da razumeju dinamiku odnosa roditelj–dete. Ova knjiga, puna optimizma, daje nadu i sadrži izvanredne

strategije za prevazilaženje problema kod osoba koje nikako ne uspe-
vaju da ostvare bliskost s roditeljima lišenim empatije i osećajnosti.
Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja knjiga je puna mudrosti,
koja će vam omogućiti da se povežete s članovima svoje porodice ili
s prijateljima na najzdraviji mogući način – bez obzira na uzrast – a
možda čak i da prepoznate neke disfunkcionalne elemente prikazane
u vestima i u popularnoj kulturi.”

— **Dr Robin Katler**, istoričar i autor dela *A Soul on Trial*

„Knjiga Lindzi Gibson *Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja*
puna je kliničkih epizoda koje će ostaviti utisak na osobe koje jesu
odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja. Knjiga takođe nudi prak-
tične savete i vežbe za identifikaciju pravog selfa i za izbegavanje zamki
slika o sebi, odnosa i fantazija koji podrivaju psihološku ravnotežu po-
jedinca. Na kraju, ova knjiga nudi i čvrste smernice za komunikaciju
sa emocionalno nezrelim roditeljima tako da izbegnete bolno i štetno
podsećanje na prošlost. Čitaoci će pronaći utehu u činjenici da nisu
sami i da ih ovaj izvanredni kliničar razume.”

— **Dr B. A. Vinsted**, profesor psihologije na Univerzitetu
„Old Dominion”, kao i na Programu za kliničku
psihologiju Konzorcijuma Virdžinije, i jedan od urednika
trećeg izdanja dela *Psihopatologija: Osnovi savremenog razumevanja*



SADRŽAJ

Zahvalnice xv

Uvod xix

*Poglavlje 1: Kako emocionalno nezreli roditelji utiču na život
svoje dece u odraslom dobu* 1

Poglavlje 2: Kako prepoznati emocionalno nezrelog roditelja 23

Poglavlje 3: Kako izgleda odnos sa emocionalno nezrelim roditeljem 51

Poglavlje 4: Četiri tipa emocionalno nezrelih roditelja 73

*Poglavlje 5: Kako različita deca reaguju na emocionalno
nezrelo roditeljstvo* 93

Poglavlje 6: Kako je to biti osoba koja vrši internalizaciju 117

Poglavlje 7: Slom i buđenje 143

Poglavlje 8: Kako izbeći upadanje u zamku emocionalno nezrelog roditelja **165**

Poglavlje 9: Najzad oslobođeni od uloga i fantazija **187**

Poglavlje 10: Kako prepoznati emocionalno zrele osobe **209**

Epilog **233**

Literatura **237**

O autoru **241**