

BIBLIOTEKA „MISAO”

6

OPORAVAK OD EMOCIONALNO NEZRELIH RODITELJA

Praktični alati za postavljanje granica i
vraćanje emocionalne autonomije

LINDZI GIBSON
doktor psihologije

Finesa

Beograd, 2024.

Naslov originala
Recovering from Emotionally Immature Parents:
Practical Tools to Establish Boundaries & Reclaim Your
Emotional Autonomy by Lindsay C. Gibson

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 Perlić

Lektura i korektura
Gordana Sajić Jovanović

Grafička priprema
iLearn d.o.o.

Dizajn korica
Mirjana Bajić

Štampa
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 78-86-6303-096-1

Beograd, 2024.

„Lindzi Gibson je snagom reči maestralno pomerila prvu dominu našeg dečjeg lavirinta, stvarajući osećaj slobode prilikom nastajanja kristalne slike nas samih kakvi smo bili, kakvi smo postali i kakvi možemo biti. Sve vreme ona je negujuća majka, koja nam ukazuje na jasan put do „brega” sa kojeg se vidi naše detinjstvo, i daje nam kist da drugim bojama obojimo naš svet, osnaženi. Zapravo, pomaže nam da otkrijemo magiju u nama da ispišemo stranice našeg života obojene bojama ljubavi prema nama samima. Pomaže nam da uvidimo naše kvalitete i da se upoznamo sa našim bićem, da bez prekora i ljutnje prihvatimo emocionalnu nezrelost roditelja, kao i da postavimo jasne granice, poručujući da smo mi zasebna bića sa sopstvenim mislima, potrebama i željama. Ova knjiga je preporuka za sve one koji žele da se upoznaju sa sobom i da neguju to poznanstvo.”

Marija Stanković, diplomirani specijalni pedagog



„Ova odlična knjiga nudi praktično, sažeto razumevanje toga kako emocionalno nezreli roditelji utiču na vaša osećanja, misli i ponašanje. Uz konkretne primere i vežbe, možete naučiti kako da izrazite sebe i smanjite strah i sumnju u sebe kako biste povratili svoje pravo na emocionalno zdravlje i blagostanje. Dubina terapeutskih veština Gibsonove, zdravih psiholoških principa i praktičnih alata čini ovo štivo obaveznim za svakoga čiji je život doveden u pitanje emocionalnom nezrelošću drugih. Vredan resurs za širu javnost, kao i za profesionalce!”

— **Dr Luiza B. Lubin**, licencirani klinički psiholog i penzionisani profesor na Medicinskom fakultetu *Istern Virđžinija*

„Uglavnom svi izlaze iz detinjstva sa nekoliko emocionalnih ožiljaka, sa anksioznošću ili nesigurnošću. Međutim, mnoga deca zadobiju ozbiljne emocionalne rane dok ih odgajaju roditelji koji su bezosećajni, zaokupljeni sobom ili skloni kontroli. Mala deca ili adolescenti u ovim situacijama ne mogu da sagledaju širu sliku, nemoćni su da uzvrate i često sami sebe okrivljuju za svoju nepriliku – zaključavanjem u svojim emocionalnim ranama za ceo život.

Na sreću, sjaj knjige Lindzi Gibson baca svetlo razumevanja i pruža ključeve za isceljenje bezbrojnim pojedincima. Ova knjiga je čitljiva, relevantna, utemeljena na nauci, a opet tako pristupačna osobi koja traži odgovore i leči svoje rane. To je obavezno štivo za svakog studenta ljudskog ponašanja i svakog stručnjaka za mentalno zdravlje.”

— **Dr Den V. Bridel**, licencirani klinički psiholog sa više od četrdeset godina iskustva u kliničkoj praksi i autor knjige *Ljubavna bubica i druge priče o psihoterapiji (The Love Bug and Other Tales of Psychotherapy)*

„U svojoj najnovijoj knjizi, Lindzi Gibson pruža prelepo napisan, lako razumljiv vodič za sve koji su morali da se bore jer su ih odgajali emocionalno nezreli roditelji. Gibsonova vodi čitaoca kroz direktan pristup, korak po korak, uz definicije i objašnjenja kako izgledaju emocionalno nezreli roditelji i kako njihova svesna i nesvesna ponašanja imaju moćne i trajne efekte na njihovu decu.

Koristeći studije slučaja, interaktivne pismene vežbe i sveobuhvatnu Deklaraciju o pravima, Gibsonova ovlašćuje one koje su odgajali emocionalno nezreli roditelji da u potpunosti povrate svoj autentični self.”

— **Dr Kenet A. Sigel**, klinički psiholog sa preko četrdeset godina iskustva

„*Oporavak od emocionalno nezrelih roditelja* je obavezno štivo za svaku odraslu osobu koja je ikada imala problema u odnosu sa roditeljima, kao i za terapeute koji očekuju da će vešto voditi klijente ka stvaranju sopstvenih najboljih života. Čitanje majstorske knjige Lindzi Gibson je kao da provodite vreme pod okriljem nadarenog, utemeljenog i saosećajnog psihologa. Ona će proširiti poimanje sebe kod svakog čitaoca i ojačati njegovo ili njeno samopouzdanje. Od početka do kraja, ispunjena je briljantnim tumačenjima i primenama terapijskih koncepata na svet stvarnih, proživljenih iskustava.”

— **Dr Grečen LeFiver Votson**, klinički psiholog, profesor na Medicinskom fakultetu Univerziteta Ros i autor knjige *Vodič za bezbednost vaših pacijenata (Your Patient Safety Survival Guide)*

„Kakav poklon! Nakon što je provela četrdeset godina razgovarajući sa klijentima o problemima i rešenjima koje Lindzi Gibson pominje u ovoj izvanrednoj knjizi, konačno postoji jedan čitljiv izvor, koji pruža potpuni, detaljan uvid u ono što svaki klijent treba da zna. Jasna i

koncizna objašnjenja, uz izuzetno korisne vežbe, čine ovu knjigu obaveznim štivom za mnoštvo ljudi koji prolaze kroz izazove u odnosu sa emocionalno nezrelim roditeljima. Ovo nije samo knjiga za decu emocionalno nezrelih roditelja već je sveobuhvatni resurs za svakoga ko se suočava sa suštinskim skupom problema sa kojima se zapravo borimo u većini naših odnosa sa odraslima.”

— **Dr Dejvid Gordon**, klinički psiholog sa privatnom praksom u Norfoku, u Virdžiniji; autor knjige *Svesno sanjarenje (Mindful Dreaming)*, osnivač *Drimwork instituta (Dreamwork Institute)*

„Ova knjiga je dar za one koji su odrasli sa emocionalno nezrelim roditeljem. Gibsonova vas razume – i ona će vam pomoći da osetite da ste viđeni i prepoznati na način koji verovatno niste nikada osetili sa svojim roditeljem. Moći ćete da izrazite rečima svoj bol, da ga razumete, prođete kroz njega i da se na kraju odvojite od njega dok budete radili na izgradnji odnosa sa sobom i drugima, što će vam doneti više emocionalne ispunjenosti. Jasno je koliko joj je iskreno stalo do svojih klijenata i čitalaca i želi da ih podrži na njihovom putu.”

— **Dr Ketj Ngujen Li**, licencirani psiholog i vlasnik *Sejdž savetovališta (Sage Counseling)* u Vašingtonu

„Za one koji su živeli svoje živote u senci bola svog emocionalno nezrelog roditelja – Gibsonova podučava, na jasan i utešan način, da se ono što ste danas prilično razlikuje od onoga u šta ste bili naučeni da verujete. Ona vam daje dozvolu da prepustite probleme svojih roditelja njima – da se oslobodite vlasništva nad njihovim mislima, osećanjima i ponašanjima. Gibsonova je ponudila poklon! Prigrbite ga i gledajte u svoju novu budućnost sa mirom i snagom vašeg istinskog bića!”

— **Dr Pamela Bruer**, master socijalnog rada, sertifikovani klinički socijalni radnik, psihoterapeut; voditeljka emisije *MyNDTALK sa*

dr Pamelom Bruer, dnevnog podkasta o vezama i mentalnom zdravlju

„Retka knjiga koja prevazilazi samopomoć i pruža pravu terapiju. Prisustvo Gibsonove se oseća svuda, probijajući kroz emocionalnu izolovanost čitaoca i pružajući nežno, konkretno vođstvo na ovom zastrašujućem putovanju. Veoma inteligentano i velikodušno delo.”

— **Dr Lori Helgo**, autor knjiga *Introvertna moć (Introvert Power)* i *Osetljivi nasilnik (Fragile Bully)*

„*Oporavak od emocionalno nezrelih roditelja* jeste istinski dar čitaocima koji imaju poteškoća da priznaju legitimnost svojih potreba i osećanja, jer su njihovi emocionalno nezreli roditelji nesvesno stavili svoje potrebe u prvi plan tokom formativnih godina čitalaca. Jasno formulisana i prepuna korisnih ilustracija slučajeva i pismenih vežbi, ova knjiga slikovito prenosi dinamiku koja opterećuje decu emocionalnim imperativima koji im ne pripadaju. Pomažući čitaocima da iskuse saosećanje koje njihovi roditelji nisu mogli da im prenesu, Gibsonova ih vodi do riznice: dugoočekivanog iskustva autonomije, autentičnosti i vitalnosti!”

— **Dr Sara J. Krakauer**, autor knjige *Lečenje disocijativnog poremećaja identiteta (Treating Dissociative Identity Disorder)*

„Lindzi Gibson je ponovo napisala vrednu knjigu – *Oporavak od emocionalno nezrelih roditelja*. Ona sadrži opsežnu mudrost, misli i alate za istraživanje nečijeg unutrašnjeg iskustva, razgovora sa samim sobom i osećanja iz odrastanja sa emocionalno nezrelim roditeljima. Ova knjiga je koristan resurs i za pojedince na ličnom putovanju, i za terapeute, u ljudskoj potrazi za isceljenjem životnih rana i prerastanjem u radosniji i ispunjeniji život. Saosećajno vođstvo Gibsonove

je dobro istraženo kroz pojedinačne priče u cilju poboljšanja našeg razumevanja. Ona završava Deklaracijom o pravima za odraslu decu emocionalno nezrelih roditelja, koja je od pomoći svima koji su u konfliktim odnosima.”

— **Meri En Kirli**, klinička medicinska sestra sa specijalizacijom u oblasti mentalnog zdravlja (CNS) i licencirani stručni savetnik (LPC), sa privatnom praksom u Česapiku, u Virdžiniji

„Najnoviju knjigu Lindzi Gibson, *Oporavak od emocionalno nezrelih roditelja*, ne možete da prestanete da čitate – to je živahno istraživanje na putu gubljenja i ponovnog pronalaženja sebe. Svojom dubinom i istraživanjem, Gibsonova svoje mnoge praktične i kreativne predloge zasniva na posledicama porodične dinamike koje dovode do gubljenja naše 'emocionalne autonomije'. Ako ste nekad pokušavali da se izmiglitate iz međuljudske situacije, sada ćete dobiti alate i za to. Gibsonova pokazuje da promeni mnogo bolje služi samopovezivanje umesto samokorekcije. Pozitivnost i samopouzdanje mogu da zamene negativnost i krivicu. Sopstvena skromnost Gibsonove, izuzetna jasnoća i otvorenost pozivaju čitaoce na način razmišljanja koji promovise izazove i utehu. Pišući ovu knjigu ona priznaje da je njen san – da vidi kako čitaoci stiču znanje da zaista budu ono što jesu.”

— **Dr Lin Zol**, klinički psiholog sa preko trideset pet godina iskustva i sa privatnom praksom u Virdžinija Biču, u Virdžiniji

„Dopao mi se inovativni pogled Lindzi Gibson na emocionalno nezrelo roditeljstvo iz njene perspektive kao iskusnog kliničkog psihologa koji vidi da se kontinuirani efekti roditeljstva u ranom detinjstvu odvijaju u odraslim životima njenih pacijenata. Njeni klinički primeri su duboko dirljivi i podstiču upotrebu praktičnih alata za terapeutske vežbe koje ona pruža u svakom poglavlju, za razbijanje davno ofor-

mljenih navika, i kao rezultat toga, za negovanje istinskog pogleda na self. Ova knjiga je veoma potrebna u vreme kada se čini da smo zaboravili vrednost samorefleksije i čestitosti.”

— **Dr Ketrin Kartman**, psihoterapeut i profesor na Medicinskom fakultetu *Istern Virdžinija* u Norfoku, u Virdžiniji

„U svojoj knjizi, Lindzi Gibson pruža jedinstveni uvid u unutrašnje funkcionisanje uma i duše emocionalno nezrelih. Ona maestralno opisuje izazove vezane za odnose sa ovim ljudima, a zatim vodi čitaoca na fokusirano putovanje ka povratku njihovog osećaja selfa. Kompleksni psihološki koncepti i veštine su predstavljeni na kristalno jasan način, i vode čitaoca iz zamke u osnažujući odnos sa sobom i drugima. Ova knjiga je redak dragulj! Jedva čekam da je podelim sa svima koji su zainteresovani da ostanu povezani sa iskrom u sebi i da transformišu način života!”

— **Dr Kim Forbs**, licencirani klinički socijalni radnik, akademski sertifikovani socijalni radnik, vlasnik psihoterapeutske ordinacije *Stil point (Still point)*; psihoterapeut u privatnoj praksi već dvadeset pet godina u Virdžinija Biču, u Virdžiniji; student i nastavnik psihološke i duhovne transformacije

SADRŽAJ

Uvod 1

I DEO: Protiv čega ste se borili 11

Poglavlje 1: Vaš emocionalno nezreli roditelj 13

Poglavlje 2: Razumevanje emocionalno nezrelih roditelja 35

Poglavlje 3: Čeznja za vezom sa vašim emocionalno nezrelim roditeljem 63

Poglavlje 4: Kako da se oduprete emocionalnom preuzimanju 89

Poglavlje 5: Umeće upravljanja interakcijama i izbegavanja prinuda 111

Poglavlje 6: Neprijateljstvo emocionalno nezrelih roditelja prema vašem unutrašnjem svetu 135

II DEO: Emocionalna autonomija 157

Poglavlje 7: Negovanje sopstvenog odnosa prema sebi 159

Poglavlje 8: Umetnost mentalnog čišćenja 181

Poglavlje 9: Ažurirajte koncept koji imate o sebi 205

*Poglavlje 10: Sada možete imati odnos sa roditeljima kakav ste oduvek
želeli* 229

*Epilog: Deklaracija o pravima za odraslu decu emocionalno nezrelih
roditelja* 255

Priznanja 261

Literatura 265

O autoru 271

*Za Skipa,
Do beskraja i nazad*

UVOD

JEDNOG DANA DOK SAM SLUŠALA klijentkinju kako govori o svom ocu, shvatila sam da on nije bio samo nepodesan i okrutan, bio je patološki *nezreo*. Imao je plahovitost i egocentrizam veoma malog deteta, i bio je potpuno ravnodušan prema tome kako bi to moglo da utiče na nju. Na emocionalnom nivou, bio je džinovski dvogodišnjak – u najboljem slučaju, četrnaestogodišnjak. Razmišljala sam o broju klijenata sa kojima sam radila na psihoterapijskim seansama, čija detinjstva su bila u senci nepredvidivosti i neumerenih reakcija njihovih roditelja. Odrastali su kao zatočnici emocionalno nezrelih roditelja – roditelja sa psihom odojčeta, ali naoružanih despotskim autoritetom i impozantnim odraslim telom. Tog dana sam stekla novo osećanje prema takvim roditeljima: lišeni lažnog autoriteta koji su usvojili, otkrivali su svoju nasliničku prirodu.

Drugi klijenti su imali emocionalno nezrele roditelje koji su se bolje ponašali, ali bili su toliko distancirani – čak su ih i otvoreno odbacivali – da su njihova deca odrastala sa dubokim osećanjem usamljenosti

i lišena emocionalne povezanosti. Iako su u društvenom pogledu ovi roditelji ostavljali utisak kompletnih i odgovornih ljudi, bili su toliko zaokupljeni sobom i imali tako malo empatije da nisu bili u stanju da se istinski povežu sa svojom decom. A bilo je i drugih klijenata čiji su emocionalno nezreli roditelji bili prihvatljivo fini, ali su izdali svoju decu tako što bi nestajali sa scene svaki put kada su ona imala ozbiljan problem ili im je bila potrebna zaštita.

Bez obzira na sve razlike u njihovom površinskom ponašanju, emocionalno nezreli roditelji mojih klijenata su u suštini bili isti: svi ma je nedostajala empatija, svi su se bavili sobom i nijedan nije imao sposobnost da uspostavi zadovoljavajuću emocionalnu povezanost sa svojom decom. Uopšteno govoreći, mnogi moji klijenti su odrasli u porodičnom okruženju koje su karakterisali sukob, ismevanje i nedostatak emocionalne bliskosti.

Paradoks je u tome što mnogi emocionalno nezreli roditelji mogu da se ponašaju kao pravi odrasli u drugim kontekstima, dobro funkcionišući na poslu ili u svojoj grupi prijatelja. Spolja posmatrano, bilo bi teško poverovati da su kod kuće u stanju da svojoj deci prouzrokuju toliko patnje.

Kao deca, moji klijenti su bili duboko zbunjeni kontradiktornošću ličnosti svojih roditelja, i za njih je jedino smisljeno bilo da sami sebe okrive. Oni koji su se kao deca osećali maltretiranima ili zanemarenima, smatrali su da je to njihova krivica jer nisu bili dovoljno šarmantni ili zanimljivi. Kasnije, u odraslom dobu, ovi klijenti su svoje emocionalne potrebe doživljavali kao nelegitimne, krivili su sebe što su bili ljuti na roditelje i umanjivali su ili opravdavali njihovo ponašanje: „Tačno je da su me udarali, ali u to vreme bilo je mnogo roditelja koji su tukli svoju decu.”