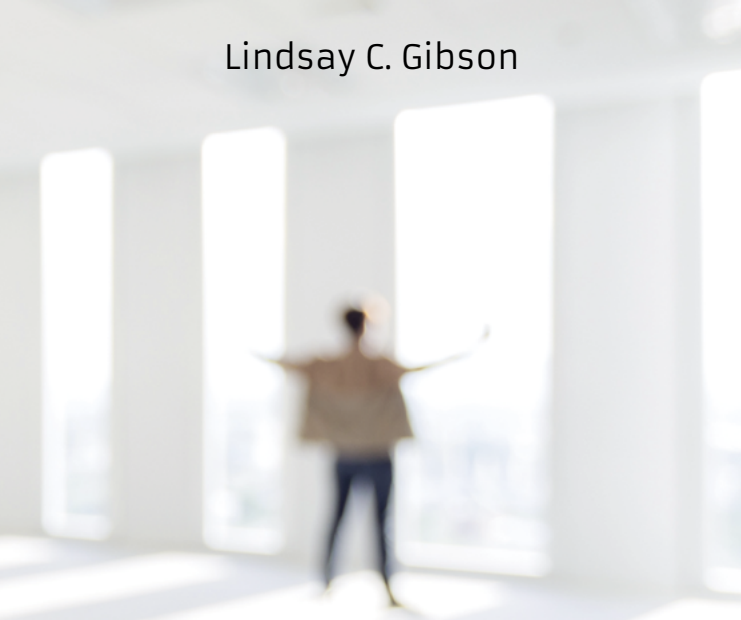
Lindsay C. Gibson



Budování emoční autonomie

Jak vyrůst z dětství s emočně nezralými rodiči

PORTÁL

Lindsay C. Gibson

Budování emoční autonomie

Jak vyrůst z dětství s emočně nezralými rodiči

PORTÁL

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. Vyrostli 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 mátla. 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 nejrůznější 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 všímat 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

vaší 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 zříci 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, ubyde 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.

I. ČÁST

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.

1. KAPITOLA

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 zapište, 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, zřídkakdy 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 egocentricky, a tak hovor s nimi bývá často nudný. Drží se konverzačních témat, kde se cítí bezpečně, takže se nezřídka 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.

5. Nestojí o blízký vztah s vámi a nechtějí být zranitelní

EN rodiče jsou sice emocionálně vysoce reaktivní, ale svým hlubším pocitům se ve skutečnosti vyhýbají (McCullough et al. 2003). Bojí se dávat najevo své emoce a často je skrývají za defenzivní vzezření. Dokonce se vyhýbají něžnosti vůči svým dětem, protože by pak mohli být příliš zranitelní. Také se bojí, aby projevy lásky nepodkopaly jejich rodičovskou moc, neboť si myslí, že moc je to jediné, co mají.

Ačkoli svou zranitelnost skrývají, EN rodiče mohou projevovat spoustu silných emocí, když se hádají se svým partnerem, stěžují si na své problémy, „upouštějí páru" nebo se rozčílí na své děti. Pokud je něco vyvede z míry, nezdá se, že mají strach z toho, co cítí. Tyto jednostranné výbuchy emocí jsou však jen uvolněním emočního tlaku. Není to totéž co ochota otevřít se pro opravdové citové spojení.

Z tohoto důvodu je těžké je utěšit. Chtějí, abyste cítili, jak jsou rozrušeni, ale brání se blízkosti, kterou skutečná útěcha obnáší. Tato chabá *receptivní schopnost* (McCullough 1997) jim brání přijímat jakoukoli útěchu a spojení, které se snažíte nabídnout.

6. Komunikují emoční nákazou

Místo aby mluvili o svých pocitech, EN lidé se vyjadřují neverbálně *emoční nákazou* (Hatfield, Rapson a Le 2009), kdy překračují vaše hranice a vyvádějí vás z míry stejně, jako jsou rozrušeni sami. V teorii rodinných systémů se tato absence zdravých hranic nazývá *emoční fúze* (Bowen 1985), zatímco ve strukturní rodinné terapii se označuje jako *propletení*

(Minuchin 1974). EN členové rodiny se v tomto procesu noří do emocí a psychologických záležitostí jeden druhého.

EN rodiče podobně jako malé děti chtějí, abyste vytušili, co prožívají, aniž by vám o tom něco řekli. Když jejich potřeby neuhodnete, cítí se ublíženě a zlobí se, neboť očekávají, že poznáte, co chtějí. Pokud namítnete, že vám neřekli, co chtějí, reagují: „Kdybys mě měl doopravdy rád, poznal bys to." Očekávají, že na ně budete neustále naladěni. Takovou pozornost může legitimně očekávat miminko nebo malé dítě od svého rodiče, ale ne rodič od dítěte.

7. Nerespektují vaše hranice a individualitu

EN rodiče ve skutečnosti nechápou smysl hranic. V jejich pojetí hranice vyjadřují odmítnutí a znamenají, že vám na nich nezáleží tolik, abyste jim poskytli volný přístup do svého života. Proto se tváří nedůvěřivě, uraženě nebo ublíženě, když je požádáte, aby respektovali vaše soukromí. Cítí se být milováni, jen pokud jim dovolíte kdykoli vás vyrušit. EN rodiče vyhledávají dominantní a privilegované role, ve kterých nemusí ctít hranice druhých.

EN rodiče také nerespektují vaši individualitu, neboť nechápou, že to je potřeba. Rodina a role jsou pro ně posvátné a nerozumí, proč byste měli chtít svůj prostor nebo vlastní identitu oddělenou od nich. Nechápou, proč prostě nemůžete být jako oni, myslet jako oni a mít stejné názory a hodnoty. Jste jejich děti, a tudíž k nim patříte. Ačkoli už jste dospělí, očekávají, že zůstanete povolnými dětmi, nebo se alespoň vždy zařídíte podle jejich rady, pokud trváte na svém vlastním životě.

8. Emoční práci ve vztahu odvádíte vy

Emoční práce (Fraad 2008) představuje snahu člověka přizpůsobit se potřebám druhých. Emoční práce může být snadná, jako například chovat se zdvořile a mile, nebo silně komplikovaná, když se snažíte říct správná slova svému ztrápenému dospívajícímu dítěti. Emoční práce se skládá z empatie, zdravého rozumu, povědomí o motivech a tušení, jak asi ten druhý bude na vaše jednání reagovat.

Když se ve vztahu něco pokazí, potřeba emoční práce prudce vzroste. Omluva, snaha o usmíření a náhrada škody patří k namáhavým emočním úkolům, které udržují zdraví dlouhodobých vztahů. Protože však EN rodiče nemají o nápravu vztahu zájem, úsilí o obnovu spojení může připadnout na vás.

Místo aby se omluvili nebo se snažili nahradit škody, EN rodiče situaci často ještě zhoršují tím, že vinu svádějí na druhé a zříkají se zodpovědnosti za své chování. V situaci, kdy by se jako jednodušší jevilo nečekat a omluvit se, dokážou EN rodiče neústupně trvat na tom, že jste jejich zraňující chování způsobili něčím, co jste udělali, nebo naopak neudělali. Kdybyste měli víc rozumu a udělali, oč žádali, daný problém by podle nich vůbec nenastal.

9. Ztrácíte svou emoční autonomii a mentální svobodu

Protože vás EN rodiče vnímají jako prodloužení sebe samých, neberou v úvahu váš vnitřní svět myšlenek a pocitů. Místo toho si nárokují výhradní právo posuzovat vaše pocity jako buď rozumné, nebo neoprávněné. Nerespektují

vaši *emoční autonomii*, vaši svobodu a právo mít své vlastní pocity.

Protože by podle nich vaše pocity měly zrcadlit ty jejich, pokud chováte myšlenky, které je urážejí, reagují úlekem a nesouhlasem. Dokonce ani v soukromí vlastní mysli nemáte svobodu určité věci zvažovat. („To ať tě ani nenapadne!") Vaše myšlenky a pocity jsou filtrovány jako *dobré*, nebo *špatné* podle toho, zda je pro sebe vnímají jako bezpečné.

10. Umějí kazit radost, nebo se dokonce chovají sadisticky

EN rodiče dovedou svým dětem i dalším lidem strašlivě kazit radost. Zřídkakdy rezonují s pocity druhých, a tak se neradují ze štěstí jiných lidí. Místo aby se těšili z úspěchů svého dítěte, dokážou reagovat způsobem, kterým srazí jeho hrdost. Jsou také známi tím, že maří dětské sny připomínáním skličujících skutečností života v dospělosti.

Například Martin jako dospívající svému otci hrdě sdělil, že si za své první hudební vystoupení vydělal padesát dolarů. Otcovou bezprostřední reakcí bylo, že s takovou mzdou rodinu nikdo neuživí. Protože neměl dost empatie, úplně mu uniklo, oč šlo na rovině emocí.

Sadismus zachází ještě dál a v podstatě se vyžívá v působení bolesti živým bytostem a v jejich ponižování nebo omezování. Sadismem si lidé také nárokují roli toho, kdo je ve vztahu mocnější a důležitější. Sadističtí EN rodiče rádi nechávají své dítě trpět, ať už tělesně, nebo psychicky. Fyzické týrání je jasně sadistické, ale sadismus se často skrývá i v „utahování si" či „žertování" na něčí účet.

Například když Emily představila rodině svého snoubence, její násilnický otec mladému muži „žertem“ poradil, že pokud někdy bude příliš upovídaná, má ji vyhodit. Matka a sestry přizvukovaly, aby Emily „pozlobily“, a smály se jejím mučivým rozpakům.

Sadistickým rodičům se líbí, když se jejich dítě cítí bezmocné. Potají se vyžívají v tom, když u svých dětí vyvolávají zoufalství extrémními tělesnými tresty, tím, že s nimi na dlouho odmítají komunikovat, ukládají jim nepochopitelně dlouhá omezení nebo u nich vzbuzují pocit, že jsou v pasti. Například když byl Bruce malý, jeho otec měl ve zvyku těsně si ho přitisknout na klín a pak ho odmítal pustit. Když se Bruce začal kroutit nebo se rozplakal, otec ho poslal do jeho pokoje a zbil ho páskem. Později se mu otec omluvil, ale vysvětloval, že si to Bruce zavinil tím, jak se „ošklivě“ choval.

V další části se podíváme na to, jak EN rodiče působí na emoce a sebeúctu druhých lidí. Jejich vztahový styl má okamžitý podvědomý dopad na vaše emoce a sebeúctu. To, jak reagují, může způsobit, že ze sebe máte buď dobrý, nebo špatný pocit, podle toho, zda vás chtějí ovládat, nebo vás získat na svou stranu.

Emočně nezralý vztahový systém (ENVS)

Emočně nezralí lidé si svou sebeúctu a emoční stabilitu neřídí sami. Potřebují, aby je náležitým jednáním udržovali v rovnováze druzí. Aby toho dosáhli, vyvolávají v druhých pocit zodpovědnosti za to, že budou neustále šťastní a spokojení. Dělají to pomocí složitých, nesmírně rafinovaných podnětů, jimiž druhé ovlivňují tak, aby se

cítili určitým způsobem. Označuji to jako *emočně nezralý vztahový systém* (ENVS).

Tento ENVS vás přiměje věnovat větší pozornost citovému rozpoložení EN rodiče než svému vlastnímu já. Pod vlivem tohoto vztahového systému jste naladěni na emoční potřeby EN rodiče, místo abyste naslouchali tomu, co vám říkají vaše instinkty. Připadá vám jako nezbytně nutné za každou cenu zklidňovat jeho nálady. Tato nezdravá, přehnaná starost o to, aby zůstal v klidu, natolik zaměřuje vaši pozornost na něho a jeho reakce, že se můžete stát až posedlými jeho náladou. Když k tomu dojde, získá nad vámi *emoční nadvládu*. K té dochází tehdy, když se jeho emocionální stav stane středem vaší pozornosti.

V raných fázích lidského života je ENVS normální. Představuje nezbytné emoční uspořádání mezi malými dětmi a těmi, kdo o ně pečují. Aby miminko mohlo přežít a růst, potřebuje milující dospělé, kteří budou naladěni na jeho potřeby a utěšovat ho, když ho něco rozruší. Pláč miminka normální rodiče znepokojí natolik, že udělají cokoli, aby své dítě utišili. U citlivých rodičů se nepohoda dítěte okamžitě stává jejich nepohodou a na jeho emocionálním stavu jim záleží stejně jako na jeho tělesném pohodlí (Ainsworth, Bell a Strayton 1974; Schore 2012). Tato stěžejní emocionální podpora hraje klíčovou roli v novorozeneckém a batolecím období.

U normálních dětí se potřeba neustálé pozornosti a utěšování s věkem zmenšuje. EN rodičům se však schopnost regulovat své emoce plně nevyvinula. Protože své pocity a zklamání nedokážou přizpůsobovat a modifikovat, stále ještě očekávají, že se druzí ihned postarají o to, aby

jim bylo lépe, neboť přesně vědí, jak chtějí, aby se s nimi zacházelo. Pokud se všechno netočí kolem nich, hrozí zhroucením. Pro svou stabilitu potřebují podobně jako malé děti spoustu pozornosti, ochotu vyhovět jim a pozitivní zpětnou vazbu. Jejich emocionální zranění a deprivace z dětství podporují psychologické obranné mechanismy, které je bez ohledu na to, kolik péče se jim dostává, udržují ve stále stejných starých obranných vzorcích chování.

Jak vás ENVS ovlivňuje

Když uváznete v něčím ENVS, nejspíš si toho nejdřív nevšimnete. Emoční nákaza (Hatfield, Rapson a Le 2009) je v tomto vztahovém systému tak silná, že než si to stihnete uvědomit, jste v něm. Proto je tak důležité porozumět vztahovému nátlaku předem, abyste mohli ochránit své hranice, emoční autonomii i vědomí vlastní hodnoty. Musíte být bdělí a připravení, abyste se nedali ovládnout.

Cítíte se zodpovědní za jejich pocity

ENVS si můžete představit jako určité kouzlo, kterým vás ENO očarují, aby vás přesvědčily, že *jejich* štěstí máte na starost *vy*. Podobně jste hnáni k zodpovědnosti za jejich hněv a špatnou náladu, jako byste jejich nepohodě měli hned na začátku zabránit.

Když ENO a EN rodiče něco vyvede z míry, jejich trápení se prodere do vaší mysli a postaví se do středu veškerého dění. Nutkavě si děláte starosti, jak jejich situaci zlepšit, a nemůžete přestat myslet na to, co řekli nebo

udělali. Jejich nepohoda se nad vámi vznáší, dokonce i když děláte něco jiného nebo se v noci snažíte spát, a neustále ve vás vyvolává myšlenky typu: *Co jsem udělala špatně? Jak to mohu zlepšit?* nebo *Pomohl jsem jim dost?*

Když do vás pronikne jejich neštěstí, máte pocit, že je na vás dát všechno do pořádku. Jejich ENVS vás natolik vtáhl do jejich prožívání, že se jejich bolest stala vaší bolestí. Své vlastní pocity a potřeby ztrácíte ze zřetele. Jakmile vás jejich ENVS citově ovládne, vnímáte jejich problém jako *svůj*, i když na rozumové rovině víte, že to tak není.

Johnův příběh

Johnova postarší matka bydlela v pěkném domě s pečovatelskou službou, ale často mu volala kvůli problémům, které snadno mohl vyřešit pečující personál. Její telefonát zněl pokaždé tak naléhavě, že u Johna vyvolával pocit, jako by musel všeho hned nechat a spěchat jí na pomoc. Ve skutečnosti nepotřebovala opraváře, ale jen jistotu, že má ke svému synovi kdykoli přístup. Ačkoli John věděl, že jeho matka není tak zoufalá, jak se zdá, zjišťoval, že když působí rozrušeně, není schopen odpočívat.

Frankův příběh

Frankovi jeho rozvedený otec Robert často volal uprostřed noci poté, co hodně pil. Často si zabouchl dveře bytu a volal Frankovi, aby pro něho přijel. Když Robert onemocněl, žádal Franka, aby s ním zůstal v nemocnici, se slovy: „... nikoho jiného nemám."

Frank to nedokázal odmítnout, protože jeho otec působil tak žalostně. Tím, jak se Frank stále víc zabýval Robertovými problémy, začala trpět jeho rodina i práce. Natolik se ztotožnil s Robertovými těžkostmi, že ho ani nenapadlo, že by jeho otec mohl nést určitou zodpovědnost za to, aby se dal do pořádku.

Pomoc někdy určitě potřebují i zdraví a zralí lidé. Jejich přístup je ale odlišný. Když prosí o pomoc, berou v úvahu situaci druhého člověka. Ponechají mu prostor prosbu odmítnout. Neočekávají, že všeho necháte a posloužíte jim, a pokud jim pomůžete, ocení to. EN rodiče naproti tomu vyvíjejí citový nátlak, a když jim odmítnete vyhovět, vyvozují z toho, že o ně ve skutečnosti nestojíte.

Cítíte vyčerpání a úzkost

Upadnout do něčího ENVS je vyčerpávající, protože za daného člověka vykonáváte spoustu emoční práce. Ve vztazích s kteroukoli ENO nebo s EN rodiči vynaložíte mnohem víc duševní energie než s jinými lidmi.

Také neustále čekáte další ránu, protože máte chronický strach z toho, co zase budou potřebovat. Jakmile se vám jejich ENVS dostane pod kůži, tyčí se nad vámi hrozba další změny jejich nálady a udržuje vás ve stavu nejvyšší pohotovosti. Toto nedobrovolné, neustálé sledování jejich nálady je neuvěřitelně vyčerpávající.

Zralí lidé vědí, že nemůžete být vždy k dispozici. Citlivě berou ohled na okolnosti, ve kterých se nacházíte, a respektují vaše meze.

Máte pocit, že nemůžete odmítnout

EN rodiče na vás své problémy hází tak rozrušeně a ublíženě, že se zdá nemožné jim něco odmítnout. Než si to uvědomíte, vaše pocity ztratí na důležitosti a vaším posláním se stane jejich stabilizace. Znamená to, že přicházíte o svou emoční autonomii – o svobodu ctít a řídit se tím, co cítíte *vy*.

EN rodiče vás tlačí do takové role, která nejlépe slouží jejich emočním potřebám. Kupříkladu když mají pocit, že je toho na ně moc, zasahujete, abyste jejich problémy vyřešili. Když se cítí ukřivděně, probouzí se ve vás touha pomstít je. Jestliže se cítí osaměle nebo nedůležitě, můžete jim projevovat vyšší míru lásky a oddanosti, než jakou doopravdy cítíte. Takovou má ENVS moc.

Když EN rodičům nemůžete pomoci, netváří se jen ublíženě či opuštěně. Jestliže jim nevyhovíte, rychle se rozzlobí nebo rozzuří. Nejprve hrají na vaše city a pak vám vyhrožují svou nelibostí. Pokud hned nepřiskočíte, aby jim bylo lépe, chovají se dotčeně a obviňují vás z bezcitnosti. Jen proto, aby se jejich problémy staly vaším nejdůležitějším zájmem, vás označí za nespolehlivé sobce.

V rodině vytváří ENVS emočně nezralého rodiče ovzduší emoční totality. Všichni sledují jeho nálady a potřeby, protože pokud dítě nezmírní jeho trápení, rodič může vyhrotit situaci a přestat se ovládat. To dítě obvykle přiměje k poslušnosti, protože nic pro něj není děsivější než být svědkem toho, jak se dospělý člověk emočně hroutí. Totéž by se dalo říct o manželském partnerovi, příteli nebo nadřízeném.

Když se snažíte řešit jejich problémy, cítíte, že to je nad vaše síly

I když si vám EN rodiče stěžují, obvykle nepřijímají žádné nápady, jak jejich problém vyřešit. V jejich pojetí tu nejde o oboustrannou interakci. Když jim něco navrhnete, mohou dokonce jednat dotčeně nebo pohoršeně. S vašimi snahami o řešení problému ztrácejí trpělivost a často říkají: „Ano, ale...," protože přece vůbec nechápete, jak je jejich situace beznadějná. Ve skutečnosti je trochu pohoršuje, že byste ji pokládali za tak snadno řešitelnou. Copak nevidíte, jak je jejich problém zapeklitý, složitý a výjimečný? Nemůžete prostě být na jejich straně?

EN rodiče málokdy zdvořile poprosí o pomoc s problémy, například takto: „Nemohl bys mi s tím pomoct?" nebo „Jaké kroky bych měl udělat, abych tuhle situaci vyřešil?" Místo toho vás nakazí svou úzkostnou naléhavostí, jako by vaším úkolem bylo zavelet a postarat se o to, aby jejich problémy odešly. Když ale jejich problém vyřešíte, neskončí to tím; bude to teprve začátek.

Vaše pomoc je na dlouho neuspokojí. Jeden skutek pomoci nikdy nebude stačit, protože jejich hlavním cílem je co nejdéle udržovat vaši pozornost a zájem. O vedení nestojí; chtějí *vás*. Jejich trvalé, neřešitelné problémy jsou výborným prostředkem, jak mohou dosáhnout svého. Jakmile jejich problémy začnete řešit, začnou se rozrůstat rychleji než hlavy hydry. Problémy představují měnu, kterou vás vězní ve svém ENVS.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Budování emoční autonomie**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.