

Lindsay C. Gibson

Dospělé děti
emočně
nezralých
rodičů

Zbavte se viny,
která není vaše

2. KAPITOLA: Jak rozpoznat emočně nezralého rodiče

CVIČENÍ

Hodnocení emoční nezralosti vašeho rodiče

Lidská emoční nezralost se zkoumá už dlouho. Během let však tento výzkum ustupuje do pozadí vlivem rostoucího zaměření na symptomy a na klinickou diagnózu, kdy se pomocí lékařského modelu nemoci kvantifikují projevy chování jako choroby vhodné pro hrazení pojistovnou. Jak ale při čtení této kapitoly a po vyplnění tohoto hodnocení nejspíš uvidíte, z hlediska hlubšího porozumění lidem bývá hodnocení emoční nezralosti často mnohem užitečnější. Pročtěte si následující výroky a zaškrtněte všechny, které popisují vašeho rodiče.

- Můj rodič často přehnaně reagoval i na poměrně bezvýznamné maličkosti.
- Můj rodič neprojevoval mnoho empatie ani emoční vnímavosti.
- Když došlo na citovou blízkost a emoce, zdálo se, že to je mému rodiči nepříjemné, a držel si odstup.
- Mého rodiče často rozčilovaly individuální rozdíly nebo odlišné názory.
- V dětství mě můj rodič využíval jako svého důvěrníka, ale pro mě důvěrníkem nebyl.
- Moc pozornosti ani soucitu mi můj rodič nevěnoval, snad kromě situací, kdy jsem byl opravdu nemocný.
- Můj rodič byl rozporuplný – někdy se choval rozumně, jindy ne.
- Když mě něco rozrušilo, můj rodič buď řekl něco povrchního a neužitečného, nebo se rozčílil a byl sarkastický.
- I zdvořilý nesouhlas dokázal u mého rodiče vyvolat obranný postoj.
- Říkat svému rodiči o vlastních úspěších bylo demotivující, protože se nezdálo, že by ho to zajímalo.
- Fakta a logika neměly proti názorům mého rodiče šanci.
- Můj rodič měl sklon uvažovat černobíle a nepřijímat nové myšlenky.

Kolik z těchto výroků vystihuje vašeho rodiče? Vzhledem k tomu, že každý z nich je potenciální známkou emoční nezralosti, pokud jste zaškrtnli víc než jeden, vypovídá to o tom, že se dost možná potýkáte s emočně nezralým rodičem.

3. KAPITOLA: Jaké to je mít vztah s emočně nezralým rodičem

CVIČENÍ

Hodnocení potíží s emočně nezralým rodičem v dětství

Emoční nezralost se nejjasněji projevuje ve vztazích, přičemž ve vztazích mezi rodičem a dítětem jsou její dopady zvláště hluboké. Pročtěte si následující výroky, které nastiňují některé z nejbolestnějších těž- kostí, jež emočně nezralí rodiče působí svým dětem, a zaškrtněte všechny, které odrážejí vaši zkušenost z dětství.

_____ Měl jsem pocit, že mi rodič nenaslouchá; zřídka mi věnoval plnou pozornost.

_____ Nálady mého rodiče ovlivňovaly celou domácnost.

_____ Rodič nebyl vnímavý k mým pocitům.

_____ Připadalo mi, jako bych měl vědět, co rodič chce, aniž by mi o tom řekl.

_____ Připadalo mi, že nikdy nemůžu udělat dost pro to, aby byl můj rodič spokojený.

_____ Víc jsem se já snažil pochopit svého rodiče než on mě.

_____ Otevřeně a upřímně komunikovat s rodičem bylo obtížné nebo nemožné.

_____ Můj rodič byl přesvědčen, že by lidé měli hrát své role a neodchylovat se od nich.

_____ Můj rodič byl často vlezlý nebo nectil moje soukromí.

_____ Vždycky jsem měl dojem, že jsem podle svého rodiče příliš citlivý a emocionální.

_____ Můj rodič měl své oblíbené, kterým věnoval nejvíc pozornosti.

_____ Můj rodič přestával poslouchat, když se mu nelíbilo, co někdo říkal.

_____ V blízkosti rodiče jsem se často cítil provinile, hloupě, špatně nebo zahanbeně.

_____ Když jsme mezi sebou měli nějaký problém, rodič se zřídka omluvil nebo se snažil zlepšit situaci.

_____ Často jsem vůči rodiči cítil potlačovaný hněv, který jsem nemohl vyjádřit.

Každý z těchto výroků se pojí s rysy popsanými v této kapitole. Váš rodič možná nevykazoval všechny rysy, o kterých zde hovořím, ale pokud jste zaškrtnli víc než jeden, vypovídá to o určité míře emoční nezralosti.

4. KAPITOLA: Čtyři typy emočně nezralých rodičů

CVIČENÍ

Určení typu vašeho rodiče

Pro vyhodnocení, který z těchto čtyř typů odpovídá vašemu rodiči, si pročtete následující seznamy a zaškrtněte vlastnosti, které si s ním spojujete, přičemž mějte na paměti, že pod velkým stresem mohou rodiče jakéhokoli typu vykazovat i rysy jiných typů. K projevům emoční nezralosti, které mají všechny typy společné, patří sebestřednost, nízká míra empatie, ignorování hranic, odmítání citové blízkosti, chabá komunikace, absence sebereflexe, neochota řešit vztahové problémy, emoční reaktivita, impulzivnost a neschopnost udržovat citovou blízkost.

Emocionální rodič

- Zabývá se hlavně svými vlastními potřebami.
- Má nízkou míru empatie.
- Plete se druhým do života a nerespektuje hranice.
- Brání se důvěrné blízkosti.
- Neúčastní se oboustranné komunikace a mluví jen o sobě.
- Není schopen sebereflexe.
- Chybí mu dovednosti potřebné k nápravě vztahu.
- Je reaktivní, místo aby jednal promyšleně.
- Je buď příliš blízko, nebo příliš daleko.
- Vybuchuje hněvem nebo druhé umlčuje.
- Intenzitou svých emocí zastrašuje nebo děsí druhé.
- Očekává, že ho jeho dítě bude konejšit, a na jeho potřeby nemyslí.
- S oblibou předstírá, že nic nemá pod

kontrolou.

_____ Považuje se za oběť.

Posedlý rodič

_____ Zabývá se hlavně svými vlastními potřebami.

_____ Má nízkou míru empatie.

_____ Plete se druhým do života a nerespektuje hranice.

_____ Brání se důvěrné blízkosti.

_____ Neúčastní se oboustranné komunikace a mluví jen o sobě.

_____ Není schopen sebereflexe.

_____ Chybí mu dovednosti potřebné k nápravě vztahu.

_____ Je reaktivní, místo aby jednal promyšleně.

_____ Je buď příliš blízko, nebo příliš daleko.

_____ Má neměnné hodnoty a perfekcionistická očekávání.

_____ Je zaneprázdněný a posedlý svými cíli a má strojové, zúžené vidění.

_____ Vidí své dítě jako svůj odraz a nebere v úvahu jeho přání.

_____ Rád všechno řídí.

_____ Vnímá sám sebe jako nositele nápravy.

Pasivní rodič

_____ Zabývá se hlavně svými vlastními potřebami.

_____ Má omezenou míru empatie.

_____ Plete se druhým do života a nerespektuje hranice.

_____ Může sporadicky projevovat citovou blízkost.

_____ Oboustranné komunikace se účastní jen minimálně a většinou mluví o sobě.

_____ Není schopen sebereflexe.

- _____ Má omezené schopnosti napravovat vztahy.
- _____ Příležitostně dokáže jednat promyšleně a ohleduplně.
- _____ Dokáže být laskavý a zábavný, ale neumí druhé chránit.
- _____ Do ničeho nezasahuje a tváří se, že je všechno v pořádku.
- _____ K dítěti se chová láskyplně, ale nezastane se ho.
- _____ Je rád, když roli padoucha nebo toho, kdo všechno řídí, hraje někdo jiný.
- _____ Sám sebe vidí jako klidného a dobromyslného.

Odmítavý rodič

- _____ Zabývá se hlavně svými vlastními potřebami.
- _____ Neprojevuje žádnou empatii.
- _____ Má kolem sebe neproniknutelné hranice.
- _____ Působí izolovaně a nepřátelsky.
- _____ Zřídka se zapojuje do komunikace.
- _____ Není schopen sebereflexe.
- _____ Nemá žádnou schopnost napravovat vztahy.
- _____ Je vznětlivý, útočný a ponižuje druhé.
- _____ Udržuje si přílišný odstup.
- _____ Svých dětí si nevšímá nebo s nimi jedná vztekle.
- _____ Své děti vnímá jako přítěž a nechce se k nim přibližovat.
- _____ S oblibou druhé zesměšňuje a odmítá.
- _____ Vnímá sám sebe jako nezávislého na ostatních.

5. KAPITOLA: Jak různé děti reagují na emočně nezralé rodiče

CVIČENÍ 1:

Rozpoznání svých představ o uzdravení a svého náhradního já

Na toto cvičení budete potřebovat dva papíry. Jeden si nadepište „Představa o uzdravení“ a druhý „Náhradní já“.

První část cvičení vám pomůže prozkoumat a rozpoznat svou vlastní představu o uzdravení. Do horní části papíru „Představa o uzdravení“ si opište a doplňte následující věty. Moc o tom nepřemýšlejte a prostě napište, co vás hned napadne.

Přeji si, aby druzí lidé byli víc _____.

Proč je tak těžké, aby lidé _____?

Chtěl(a) bych, aby se mnou pro změnu někdo jednal jako _____.

Třeba jednou najdu někoho, kdo bude _____.

Nyní pomocí podobného procesu zjistíte své náhradní já. Na papír nadepsaný „Náhradní já“ si opište a doplňte následující věty; opět pište, co vás napadne jako první.

Hodně se snažím být _____.

Lidé mě mají rádi hlavně proto, že _____.

Ostatní u mě nedoceňují, jak moc _____.

Vždycky musím být tím, kdo _____.

Snažím se být člověkem, který _____.

Až věty dokončíte, sestavte s využitím slov a myšlenek ze svých reakcí dva krátké popisy, jeden pro svou představu o uzdravení a druhý pro své náhradní já. Tyto popisy odhalí vaše tajné myšlenky o tom, jak by se ostatní měli změnit, abyste cítili, že vás oceňují, a jak se podle svého názoru musíte chovat, aby vás druzí měli rádi.

Nakonec sepište krátké shrnutí o tom, jaké to je, snažit se přimět druhé ke změně, a jak se cítíte, když hraje náhradní já, které jste v tomto cvičení popsali.

Chcete si tyto představy a role udržet, nebo jste připraveni zkoumat a projevovat, kým doopravdy jste? Pokud jste připraveni žít ve větším souladu se svým pravým já, zbytek této knihy vám právě v tom pomůže.

CVIČENÍ 2:

Určení svého stylu zvládání

Toto cvičení vám pomůže rozpoznat, zda máte sklon jednat spíš jako internalizátor, nebo jako externalizátor. Níže uvedené vlastnosti leží na krajních koncích spektra a zdůrazňují základní odlišnosti v přístupu těchto dvou typů k životním výzvám. Zároveň platí, že v reálném životě se lidé nacházejí někde na kontinuu těchto rysů. Většina lidí však bude připomínat spíš jeden typ než druhý.

Risy externalizátora

Přístup k životu

- _____ Žije v přítomném okamžiku a o důsledcích pro budoucnost neuvažuje.
- _____ Myslí si, že řešení přijde zvenčí.
- _____ Očekává, že situaci zlepší druzí: „Co by měl někdo druhý udělat, aby se situace zlepšila?“
- _____ Jedná hned a přemýšlí později.
- _____ Podceňuje těžkosti.

Reakce na problémy

- _____ Reaguje na všechno, co se děje.
- _____ Problémy chápe jako chybu někoho jiného.
- _____ Viní okolnosti.
- _____ Vtahuje druhé do svých problémů.
- _____ Popírá realitu nebo před ní uniká, aby se cítil lépe.

Psychologický styl

- _____ Je impulzivní a sebestředný.
- _____ Domnívá se, že emoce žijí svým vlastním životem.
- _____ Snadno se rozčílí.
- _____ Nemá zájem o vnitřní svět člověka.

Vztahový styl

- _____ Očekává od druhých, že mu budou pomáhat.

- _____ Myslí si, že k tomu, aby se zlepšila situace, by se měli změnit druzí.
- _____ Očekává, že mu budou ostatní naslouchat, a má sklon k monologům.
- _____ Požaduje, aby ho ostatní přestali „sekýrovat“.

Rysy internalizátora

Přístup k životu

- _____ Dělá si starosti o budoucnost.
- _____ Myslí si, že řešení začínají uvnitř.
- _____ Je přemýšlivý a empatický: „Co mohu udělat, aby se situace zlepšila?“
- _____ Přemýšlí o tom, co by se mohlo stát.
- _____ Přeceňuje těžkosti.

Reakce na problémy

- _____ Snaží se přijít na to, co se děje.
- _____ Hledá svůj podíl na vzniku problému: „Jakou v tom hraju roli?“
- _____ Věnuje se sebereflexi a přijímá zodpovědnost.
- _____ Samostatně zjišťuje problémy a pracuje na nich.
- _____ Vypořádává se s realitou, jaká je, a je ochoten se měnit.

Psychologický styl

- _____ Přemýšlí dřív, než jedná.
- _____ Věří, že emoce lze zvládat.
- _____ Snadno se cítí provinile.
- _____ Fascinuje ho vnitřní svět člověka.

Vztahový styl

- _____ Nejprve myslí na to, co potřebují druzí.
- _____ Uvažuje o tom, jak se změnit, aby se zlepšila situace.

_____ Požaduje dialog o problému.

_____ Chce ostatním pomoci pochopit, proč nastal problém.

Pokud vaše výsledky naznačují, že jste primárně internalizátor, možná se cítíte vyčerpaní z toho, jak se ve svých vztazích snažíte odvádět příliš mnoho emoční práce.

V další kapitole společně prozkoumáme internalizační rysy, které vás nutí dělat toho pro druhé tolik. Pokud naopak vaše výsledky naznačují, že jste v první řadě externalizátor, možná bude dobré požádat druhé o zpětnou vazbu, jakým dojmem na ně působíte. Možná své podpůrné systémy vyčerpáváte.

7. KAPITOLA: Zhroucení a probuzení

CVIČENÍ 1:

Probudit své pravé já

Ať už patříte mezi internalizátory, nebo externalizátory, pokud si neuvědomujete své nejhlubší potřeby, vaše pravé já bude používat emocionální symptomy, aby vás probudilo a přimělo vás začít se o sebe starat. Vaše pravé já chce, abyste zakoušeli pokoj, kterým se vyznačuje život v souladu s realitou. Vtip je v tom, rozpoznat tyto známky nepohody jako nástroje záchrany, jimiž skutečně jsou.

Toto cvičení vám pomůže začít si lépe uvědomovat své pravé já. Budete potřebovat list papíru a pero. Přeložte papír podélně napůl, abyste vždy viděli jen jednu polovinu stránky, a pak si jednu polovinu nadepište „Moje pravé já“ a druhou „Moje náhradní já“.

Nejprve si papír nastavte tak, abyste viděli jen polovinu s nápísem „Moje pravé já“. Potom zavzpomínejte, jací jste byli v dětství. Jděte do hloubky a buďte poctiví. Jací jste byli, než jste se začali snažit být někým jiným? Co jste rádi dělali, než jste se naučili soudit a kritizovat se? Co vám bylo příjemné? Kdybyste mohli být člověk-kem, jakým doopravdy jste (a nemuseli si dělat starosti s penězi), jak by právě teď vypadal váš život?

Doporučuji vám ohlédnout se, jací jste byli před čtvrtou třídou. Co vás zajímalo? Jaké lidi jste měli v oblíbenosti a co se vám na nich líbilo? Co jste rádi dělali, když jste měli volný čas? Jak jste si rádi hráli? Jaká byla vaše představa skvělého dne? Co pro vás bylo opravdovou vzpruhou? V libovolném pořadí si pod hlavičkou „Moje pravé já“ zapisujte, co vás k tomu bude napadat.

Až tento seznam dokončíte, přeložte si papír tak, abyste před sebou měli polovinu s nápísem „Moje náhradní já“. Zamyslete se nad tím, kým jste se museli stát, abyste získali pocit, že vás někdo obdivuje a má vás rád. Nevěnujete se teď něčemu, co vás ve skutečnosti nezajímá? K čemu se nutíte, protože si myslíte, že to z vás dělá dobrého člověka? Věnujete se lidem, kteří vám vysávají energii, takže se cítíte vyčerpaní? U čeho trávíte čas a nudí vás to? Jak byste popsali společenskou roli, kterou se snažíte hrát? Jak byste si přáli, aby vás viděli druzí? Jaké své osobnostní rysy se snažíte skrývat? Co o vás nikdo neví a vy jste rádi, že to tak je?

Až skončíte, alespoň na den tento papír odložte stranou. Pak ho rozevřete, uhlad'te uprostřed a obě strany porovnejte. Žijete převážně podle svého pravého já, nebo váš život ovládá vaše náhradní já?

CVIČENÍ 2:

Vymanit se z role předem odsouzené k nezdaru

Udělejte si teď chvíli na to, abyste stručně popsali povahu člověka z vašeho života, kvůli kterému se cítíte nervózní nebo méněcenní. Dále se zamyslete nad tím, jak se chováte v blízkosti tohoto člověka, a potom krátce popište, jaké náhradní já před ním hrajete. Zamyslete se, jestli vás nenapadne nějaká představa o uzdravení, která vás možná nutí za každou cenu usilovat o jeho přijetí. Kolik času věnujete přání, aby se k vám tento člověk choval jinak? Napadá vás, že možná hrajete roli, kterou sami sebe zatlačujete do pozadí a která vám už není ku prospěchu? Jste připraveni začít se vnímat odlišně a jednat s tímto člověkem jako s kýmkoli jiným?

CVIČENÍ 3:

Prozkoumat, zda nechováte nějaké skryté pocity

Toto cvičení si můžete udělat, kdykoli pocítíte větší úzkost nebo skleslost. V takových chvílích si položte otázku, zda v sobě nechováte nějaké skryté pocity. Přemýšlejte o chvílích, kdy vám je nejhůř, a zvažte, zda to nesouvisí s myšlenkami na nějakého konkrétního člověka. (Podle mých zkušeností se lidé nejvíc zdráhají přiznat, že se někoho bojí nebo že ho nemají rádi.)

Až budete přemýšlet, jak své potlačované pocity vůči danému člověku vyjádřit slovy, doporučuji vám mluvit zhruba jako žák čtvrté třídy a používat jednoduché, jasné věty. Také na tom pracujte někde v soukromí, kde si nebudete muset dělat starosti s tím, jak na vás budou reagovat druzí. Potom sami sobě dovolte vyslovit (nebo zašeptat) nepříkrášlenou pravdu o svých pocitech. Můžete zkusit například větu: „Nelíbí se mi, když ten člověk _____,“ a popište jeho chování. Když narazíte na své skutečné emoce, pocítíte uvolnění napětí a úlevu. Nedovolte, aby vám v tom bránily pocity viny. Mluvte pouze sami k sobě, za účelem sebepoznání. Nikdo vás neslyší a je to úplně bezpečné.

Někteří lidé považují za nutné druhého konfrontovat, aby se daný vztah doopravdy vyjasnil, ale myslím, že to často bývá kontraproduktivní a vyvolává to příliš silné obavy. Pokud své pocity odhalíte příliš brzy, může vás to zaplavit zbytečnou úzkostí – o riziku ostré odezvy nemluvě – v době, kdy teprve začínáte navazovat spojení s tím, co doopravdy cítíte. S tím druhým si vždycky, budete-li chtít, můžete promluvit později, ale nejprve potřebujete znovu nabýt schopnost mluvit o svých pocitech se sebou samými. Jen pro ujasnění, tím, co pomáhá, není říct o svých pocitech druhému člověku, nýbrž poznat, co doopravdy cítíte. Už jen přiznat si své skutečné pocity a nahlas je formulovat může výrazně přispět k opětovnému nabytí vnitřního pokoje.

10. KAPITOLA: Jak rozpoznat emočně zralé lidi

CVIČENÍ 1:

Hodnocení emoční zralosti druhých

Všechny výše zmíněné vlastnosti jsem shrnula do následujícího kontrolního seznamu, jehož pomocí můžete určit, zda vám daný člověk bude schopen poskytnout takový vztah, jaký chcete.

Realističtí a spolehliví

_____ Pracují s realitou, místo aby s ní bojovali.

_____ Dokážou cítit a zároveň myslet.

_____ Jsou díky své stálosti spolehliví.

_____ Neberou si všechno osobně.

Uctíví a usilují o vzájemnost

_____ Respektují vaše hranice.

_____ Umí přijímat i dávat.

_____ Jsou pružní a umí dělat kompromisy.

_____ Jsou vyrovnaní.

_____ Jsou ochotni nechat se ovlivnit.

_____ Jsou pravdomluvní.

_____ Omlouvají se a usilují o nápravu.

Vnímaví a vstřícní

_____ Jejich empatie vám dodává pocit bezpečí.

_____ Dávají vám pocítit, že vás vidí a rozumí vám.

_____ Rádi poskytují i přijímají útěchu.

_____ Dokážou se smát a být hraví.

_____ Je příjemné být v jejich blízkosti.

Čím víc těchto vlastností člověk má, tím je pravděpodobnější, že spolu můžete vytvořit uspokojivý a opravdový vztah.

CVIČENÍ 2:

Zkoumání nových způsobů fungování ve vztazích

Vytvořme si teď profil emoční zralosti, k němuž můžete směřovat. Níže uvedený seznam předkládá obraz toho, jak by se ve vztazích mohl chovat a komunikovat emočně zralý člověk. Pročtete si následující soupis nových projevů, přesvědčení a hodnot a vyberte si z nich několik, které si budete procvičovat. Vyberte si vždy jen jednu nebo dvě položky a buďte na sebe hodní, až na nich budete pracovat. Některé mohou být obtížnější.

Být ochotný žádat o pomoc

- Poprosím o pomoc, kdykoli ji budu potřebovat.
- Budu si připomínat, že když budu něco potřebovat, většina lidí mi podle svých možností ráda pomůže.
- Až budu prosit o pomoc, budu komunikovat jasně a podrobně, přičemž vysvětlím své pocity a důvody pro svou žádost.
- Budu důvěřovat, že mě většina lidí vyslechne, pokud je o to požádám.

Být sám sebou bez ohledu na to, zda mě lidé budou přijímat

- Až budu jasně, zdvořile a v dobrém formulovat své myšlenky, nebudu se snažit řídit, jak to lidé přijmou.
- Nebudu vynakládat víc energie, než kolik mám.
- Místo abych se snažil zavděčit, budu ostatním dávat najevo, jak se doopravdy cítím.
- Nebudu se nabízet, že něco udělám, pokud si budu myslet, že toho budu později litovat.
- Když někdo řekne něco, co budu vnímat jako urážlivé, nabídnu alternativní pohled. Nebudu se snažit měnit smýšlení druhého člověka, jenom ten výrok nenechám bez komentáře.

Udržovat citové spojení a cenit si ho

- Dám si záležet na tom, abych zůstal v kontaktu s lidmi, na kterých mi záleží, a opětoval jim telefonáty či elektronické zprávy.
- Budu o sobě uvažovat jako o silném člověku, který si zaslouží, aby dal i přijímal pomoc od svého okruhu přátel.
- I když lidé nebudou říkat „správné“ věci, naladím se na to, zda se mi snaží pomoci. Pokud ve mně jejich snaha vyvolá pocit, že mě na emoční rovině podporují, vyjádřím svou vděčnost.
- Když mě někdo naštvě, zamyslím se nad tím, co budu chtít říct, aby to náš vztah zlepšilo. Počkám, než vychladnu, a pak se zeptám, zda je ten druhý ochoten naslouchat mým pocitům.

Mít od sebe rozumná očekávání

- Budu mít na paměti, že není nutné být vždycky dokonalý. Budu se snažit to, co dělám, dotahovat do konce, místo abych byl posedlý touhou po dokonalých výsledcích.
- Budu-li unavený, odpočinu si nebo změním činnost. Hladina mé fyzické energie mi řekne, kdy už toho dělám příliš. Nebudu čekat, až mě zastaví nějaká nehoda nebo nemoc.
- Udělám-li chybu, přičtu to svému lidství. I když si budu myslet, že jsem se připravil na všechny eventuality, mohou se dostavit neočekávané důsledky.
- Budu pamatovat na to, že každý je zodpovědný za své vlastní pocity a za to, aby jasně vyjadřoval svoje potřeby. Mimo rámec běžné laskavosti není na mně, abych hádal, co druzí chtějí.

Jasně komunikovat a aktivně usilovat o výsledky, kterých chci dosáhnout

- Nebudu od lidí očekávat, že budou vědět, co potřebuji, dokud jim to neřeknu. Mít o mě zájem neznamená, že automaticky poznají, co cítím.
- Když mě lidé, kteří mi jsou blízcí, vyvedou z míry, využiji svou bolest k tomu, abych rozpoznal, co mi na hlubší rovině chybí. Potom je v rámci jasné, podrobné komunikace navedu, jak by mi to mohli poskytnout.
- Zraní-li něco mé city, pokusím se nejprve porozumět své reakci. Vyvolalo něco pocity z mé minulosti, nebo se mnou ten člověk opravdu jednal necitlivě? Pokud byl necitlivý, požádám ho, aby mě vyslechl.
- Budu k druhým pozorný a ohleduplný, a pokud se nebudou chovat také tak, požádám je, aby byli ohleduplnější, a pak to nechám být.
- Budu o něco žádat tolikrát, kolikrát bude třeba, dokud nedostanu jasnou odpověď.
- Začne-li mě určitá komunikace unavovat, zdvořile se ozvu a požádám, zda bychom mohli pokračovat jindy. Vlídne vysvětlím, že mi jen pro tuto chvíli došla energie.

Už začínáte tušit, o kolik víc energie a lehkosti byste cítili, kdyby o vás platila většina těchto výroků? Byli byste ve svých vztazích aktivní a vyjadřovali byste v nich své myšlenky a pocity, jednali byste se sebou laskavě a očekávali byste, že vám druzí budou naslouchat. Vymaňovali byste se z emoční osamělosti. I když jste si tyto hodnoty a způsoby komunikace neosvojili v dětství, můžete si je vypěstovat teď. To, že jste měli emočně nezralé rodiče, mohlo podkopat vaše sebezvědomí, schopnost vyjadřovat, co prožíváte, i naděje na opravdu blízký vztah, ale teď v dospělosti vám už nic nebrání.