

Lindsay C. Gibson

**ODRASLI
OTROCI
ČUSTVENO
NEZRELIH
STARŠEV**

*Kako preboleti,
če vaši starši
niso mogli
izpolniti vaših
čustvenih potreb*

Prevedla Bojana Pavlič



Vsebina

Zahvale	9
Mnenja kolegov	13
Uvod	17
1 Kako čustveno nezreli starši vplivajo na življenja svojih odraslih otrok	23
2 Kako prepoznamo čustveno nezrelega starša	47
3 Kako je imeti odnos s čustveno nezrelim staršem	79
4 Štirje tipi čustveno nezrelih staršev	103
5 Kako se različni otroci odzivajo na čustveno nezrelo starševstvo	123
6 Kako je biti internalist	149
7 Zlom in prebujenje	175
8 Kako se izogniti, da bi vas čustveno nezreli starši zasvojili	197
9 Kako je živeti brez vlog in fantazij	219
10 Kako prepoznati čustveno zrele ljudi	243
Epilog	269
Literatura	273

Uvod

Navajeni smo, da so odrasli zrelejši od svojih otrok, vendar, kaj, če se rodijo občutljivi otroci in so čez nekaj let čustveno zrelejši od svojih staršev, ki so tu že desetletja? Kaj se zgodi, ko tem nezrelim staršem primanjkuje čustvene odzivnosti, ki je potrebna za izpolnjevanje čustvenih potreb njihovih otrok? Posledica je čustveno zanemarjanje, pojav, ki je tako resničen kot kakršna koli fizična prikrajšanost.

Čustveno zanemarjanje v otroštvu vodi v bolečo čustveno osamljenost, ki lahko dolgoročno negativno vpliva na človekove odločitve pri vzpostavljanju odnosov in iskanju intimnih partnerjev. Ta knjiga opisuje, kako čustveno nezreli starši negativno vplivajo na svoje otroke, zlasti otroke, ki so čustveno občutljivi. Pokaže, kako ozdraviti bolečino in zmedo, ki izhajata od staršev, ki zavračajo čustveno bližino.

Čustveno nezreli starši se bojijo pristnih čustev in se odmikajo od čustvene bližine. Uporabljajo mehanizme obvladovanja, ki se upirajo stvarnosti, namesto da bi se z njo soočili. Samorefleksiji niso naklonjeni, zato le redko sprejmejo krivdo ali se opravičijo. Zaradi nezrelosti so nedosledni in čustveno nezanesljivi, in ko se znajdejo v situaciji, ko gre za njih same, so slepi za potrebe svojih otrok. V tej knjigi boste izvedeli, da lastni instinkti za

preživetje čustveno nezrelih staršev skoraj vedno prevladajo nad čustvenimi potrebami njihovih otrok.

Miti in pravljice že stoletja opisujejo takšne starše. Pomislite, koliko pravljič prikazuje zapuščene otroke, ki morajo poiskati pomoč pri živalih in drugih pomočnikih, ker so njihovi starši nemarni, nevedni ali odsotni. V nekaterih zgodbah je starševski lik dejansko zloben in otroci morajo svoje preživetje vzeti v svoje roke. Te zgodbe so priljubljene že stoletja, ker se dotikajo skupne niti: kako morajo otroci poskrbeti sami zase, potem ko so jih starši zanemarili ali zapustili. Očitno so nezreli starši težava že od nekdaj.

Temo čustvenega zanemarjanja s strani preveč samozavernih staršev je mogoče najti tudi v najbolj privlačnih zgodbah naše popularne kulture. Zgodbe o čustveno nezrelih starših in vplivu, ki ga imajo na življenje svojih otrok, so neizčrpen vir v knjigah, filmih in na televiziji. V nekaterih zgodbah je ta dinamika starš-otrok glavna tema; v drugih je lahko prikazana kot zgodba v ozadju. Ko boste v tej knjigi prebrali več o čustveni nezrelosti, se boste morda spomnili na znane like v dramatik in literaturi, da ne omenjam dnevnih novic.

Poznavanje razlik v čustveni zrelosti pomaga razumeti, zakaj se morda počutite tako čustveno osamljeni, čeprav vam drugi ljudje izkazujejo ljubezen in naklonjenost. Upam, da bo to, kar boste prebrali tukaj, odgovorilo na vprašanja, ki se vam že dolgo porajajo, na primer, zakaj so bili vaši stiki z nekaterimi družinskimi člani tako boleči in frustrirajoči. Dobra novica je, da lahko z razumevanjem koncepta čustvene nezrelosti razvijete bolj realistična pričakovanja do drugih ljudi in sprejmete raven možnega odnosa z njimi, namesto da se počutite prizadeti zaradi pomanjkanja njihovega odziva.

Psihoterapevti že dolgo vemo, da je čustvena ločitev od toksičnih staršev prava pot za ponovno vzpostavitev miru in samozadostnosti. Toda kako se to naredi? To naredimo tako, da razumemo, s čim imamo opravka. Kar je manjkalo v literaturi o starših, ki se ukvarjajo samo sami s seboj, je popolna razlaga, zakaj je njihova sposobnost ljubiti omejena. Ta knjiga zapolnjuje to vrzel in pojasnjuje, da tem staršem v bistvu manjka čustvena zrelost. Ko razumemo njihove osebnostne lastnosti, lahko sami ocenimo, kakšna raven odnosa je s takim staršem mogoča ali nemogoča. Poznavanje tega nam omogoča, da se vrnemo k sebi in živimo življenje iz lastne globlje narave, namesto da se osredotočamo na starše, ki se nočejo spremeniti. Razumevanje njihove čustvene nezrelosti nas osvobodi čustvene osamljenosti, saj se zavemo, da pri njihovem zanemarjanju ni šlo za nas, ampak zanje. Ko spoznamo, zakaj ne morejo biti drugačni, se lahko končno osvobodimo razočaranja nad njimi in dvomov o lastni zmožnosti biti ljubljene.

Tu boste izvedeli, zakaj eden ali oba starša nista zmogla omogočiti takšnega vzajemnega odnosa, ki bi vas lahko čustveno nahranil. Izvedeli boste, zakaj ste se morda počutili, kot da vas starši ne vidijo in ne poznajo, in zakaj vaša dobronamerna prizadevanja nikoli niso pripeljala do boljše komunikacije.

V 1. poglavju boste izvedeli, zakaj ljudje, ki so odraščali s čustveno nezreliimi starši, pogosto čutijo čustveno osamljenost. Prebrali boste zgodbe ljudi, katerih pomanjkanje globokih čustvenih povezav s starši je pomembno vplivalo na njihovo odraslo življenje. Dobili boste podrobno sliko o tem, kako je videti čustvena osamljenost, in prebrali, kako lahko samozavedanje pomaga obrniti občutke osamljenosti.

2. in 3. poglavje raziskujeta značilnosti čustveno nezrelih staršev in vrste težav v odnosih, ki jih te značilnosti povzročajo. Veliko zmedenih vedenj vaših staršev bo postalo smiselnih, ko jih boste videli v luči čustvene nezrelosti. Na voljo je kontrolni seznam, ki bo pomagal prepoznati področja čustvene nezrelosti vaših staršev. Prav tako boste dobili vpogled v možne razloge, zakaj se je čustveni razvoj vašega starša zgodaj ustavil.

4. poglavje opisuje štiri glavne vrste čustveno nezrelih staršev in vam bo v pomoč pri ugotavljanju, katere vrste starševstva ste morda bili deležni. Spoznali boste tudi samouničujoče navade, ki jih otroci lahko razvijejo, da bi se prilagodili tem štirim tipom staršev.

V 5. poglavju boste odkrili, kako ljudje izgubijo stik s svojim resničnim jazom, da bi prevzeli družinsko vlogo, in kako si ustvarijo podzavestne fantazije o tem, kako bi morali ravnati drugi ljudje, da bi jih ozdravili preteklega zanemarjanja. Seznanili se boste z dvema zelo različnima tipoma otrok, ki se verjetno razvijeta iz čustveno nezrelega starševstva: *internalist* (ta, ki ponotranji) in *eksternalist* (ta, ki povnanji)¹. To bo tudi osvetlilo, zakaj se bratje in sestre iz iste družine lahko tako močno razlikujejo v svojem načinu delovanja.

V 6. poglavju podrobneje opisujem internalizirano osebnost. To je tip osebnosti, ki se najverjetneje ukvarja s samorefleksijo in osebno rastjo, zato ga bo ta knjiga najverjetneje pritegnila. Internalisti zelo veliko zaznavajo, so občutljivi in so močno naravnani k sodelovanju in povezovanju z drugimi ljudmi. Videli boste, ali vam je ta tip osebnosti podoben, zlasti lastnosti kot so, da se nagibate

1 Angleško *internalizer* in *externalizer*; op. ured.

k opravičevanju, ker potrebujete pomoč, ali opravite večino čustvenega dela v odnosih, in ali najprej pomislite na to, kaj si želijo drugi.

7. poglavje obravnava, kaj se zgodi, ko se stari vzorci odnosov končno zlomijo in se ljudje začnejo zavedati svojih nezadovoljenih potreb. To je točka, ko ljudje najverjetneje poiščejo pomoč pri psihoterapiji. Delila bom zgodbe ljudi, ki so se prebudili iz svojih samozatajevanih vzorcev in se odločili, da bodo drugačni. V tem procesu priznavanja resnice samemu sebi so ponovno pridobili sposobnost, da zaupajo svojim instinktom in se resnično spoznajo.

V 8. poglavju bom predstavila način, kako pristopiti k ljudem, kar imenujem *pristop zavedanja zrelosti*. Z uporabo koncepta čustvenega zorenja za presojanje ravni delovanja ljudi boste na njihovo vedenje začeli gledati na bolj objektivni način in lahko boste opazovali znake, ki opredeljujejo nezrelost, ko se pojavijo. Naučili se boste, kaj deluje in kaj ne deluje pri čustveno nezrelih ljudeh in kako se zaščititi pred čustveno stisko, ki jo lahko povzročijo. Vse to vam bo pomagalo pridobiti nov mir in samozavest.

V 9. poglavju boste brali o posameznikih, ki so po uporabi tega pristopa izkusili nov občutek svobode in celovitosti. Njihove zgodbe vam bodo pomagale videti, kakšen je občutek, ko se končno osvobodite krivde in zmede, ki ju povzroča nezrelost staršev. Z osredotočanjem na lastni samorazvoj lahko stopite na pot osvoboditve od čustveno nezrelih odnosov.

V 10. poglavju opisujem, kako prepoznati ljudi, ki bodo z vami ravnali dobro ter bodo čustveno varni in zanesljivi. Pomagalo vam bo tudi spremeniti samouničujoče interakcije, ki so značilne za odrasle otroke čustveno nezrelih

staršev. S tem novim pristopom do odnosov lahko čustvena osamljenost postane preteklost.

Ko boste prebrali to knjigo, boste lahko opazili znake čustvene nezrelosti in razumeli, zakaj ste se pogosto počutili sami. Končno bo postalo jasno, zakaj vaši poskusi čustvene bližine niso uspeli ustvariti tesnejšega odnosa s čustveno nezrelimi ljudmi. Naučili se boste obvladovati pretirano razvito empatijo, zaradi katere ste bili talec manipulativnih, nevzajemnih ljudi. Nazadnje boste lahko prepoznali ljudi, ki so sposobni pristne čustvene intimnosti in zadovoljive komunikacije.

Z veseljem delim svoje rezultate dolgoletnega študija in raziskovanja na to temo, skupaj z zanimivimi zgodbami, ki sem jih pridobila z delom z ljudmi. Večino svojega poklicnega življenja sem si prizadevala razumeti to temo. Zdelo se mi je, da smo imeli veliko resnico pred očmi, a skrito, zakrito z družbenimi stereotipi, ki starše postavljajo izven dosega objektivnosti. Zelo sem vesela, da lahko delim odkritja in sklepe, ki so jih vedno znova potrdili številni ljudje, s katerimi sem delala.

Upam, da bom olajšala zmedo in čustveno trpljenje, ki ga čustveno nezreli starši povzročajo svojim otrokom. Če vam ta knjiga pomaga razumeti čustveno osamljenost ali vam pomaga ustvariti globlje čustvene povezave in bolj nagrajujočo intimnost v življenju, sem opravila svoje poslanstvo. Če vam pomaga, da se vidite kot vredna oseba, ki ni več prepuščena na milost in nemilost manipulacijam drugih ljudi, sem opravila svoje delo. Vem, da ste veliko o tem, kar boste prebrali, sumili, in tukaj sem, da vam povem, da ste imeli ves čas prav.

Želim vam vse najboljše.

1. poglavje

Kako čustveno nezreli starši vplivajo na življenja svojih odraslih otrok

Čustvena osamljenost je posledica premajhne čustvene bližine z drugimi ljudmi. Lahko jo že v otroštvu sproži občutek, da vas starši, ki se ukvarjajo sami s seboj, čustveno ne vidijo, ali pa se pojavi v odrasli dobi, ko se čustvena povezava izgubi. Prav verjetno je, da kot otrok niste dobili zadovoljivega čustvenega odziva, če vas ta občutek spremlja že vse življenje.

Odraščanje v družini s čustveno nezrelimi starši je izkušnja osamljenosti. Ti starši so lahko videti in delujejo popolnoma normalno, saj skrbijo za fizično zdravje svojega otroka ter jim zagotavljajo hrano in varnost. Če pa s svojim otrokom ne vzpostavijo trdne čustvene povezave, bo v otroku zevala praznina, kjer bi lahko bila prava varnost.

Osamljenost zaradi občutka, da vas drugi ne vidijo, povzroči tako temeljno bolečino, kot če bi bila zadana telesna poškodba, a na zunaj ni vidna. Čustvena osamljenost je neopredeljiva in zasebna izkušnja, ki je ni preprosto videti ali opisati. Lahko bi ji rekli občutek praznine ali da ste sami na svetu. Nekateri ljudje so ta občutek poimenovali eksistencialna osamljenost, a v tem ni nič eksistencialnega. Če jo čutite, je prišla iz vaše družine.

Otroci ne morejo prepoznati pomanjkanja čustvene bližine v svojem odnosu s staršem, ker nimajo takega koncepta. Še manj verjetno je, da bi lahko razumeli, da so njihovi starši čustveno nezreli. Vse, kar imajo, je občutek praznine, tako pač otroci doživljajo osamljenost. Otrok s čustveno zrelim staršem svojo osamljenost reši preprosto tako, da se obrne nanj in z njim naveže čustven stik. Če pa se starši bojijo globokih čustev, otroku morda ostane neprijeten občutek sramu, ker potrebuje tolažbo.

Ko otroci čustveno nezrelih staršev odrastejo, ostane jedro praznine, tudi če imajo na zunaj normalno odraslo življenje. Njihova osamljenost se lahko nadaljuje v odraslo dobo, če nehote izberejo odnose, ki jim ne morejo zagotoviti dovolj čustvene povezanosti. Morda hodijo v šolo, delajo, se poročijo in vzgajajo otroke, vendar jih bo ves čas še vedno preganjal tisti osrednji občutek čustvene izolacije. V tem poglavju si bomo ogledali izkušnje ljudi s čustveno osamljenostjo pa tudi, kako jim je samozavedanje pomagalo razumeti, kaj jim manjka in kako to spremeniti.

Čustvena bližina

Čustvena bližina vključuje zavedanje, da imate nekoga, ki mu lahko poveste kar koli, ki mu lahko zaupate vsa svoja čustva, o čemer koli. Ko se odprete tej drugi osebi, bodisi v obliki besed, z izmenjavo pogledov ali tako, da ste skupaj tiho v stanju povezanosti, se počutite popolnoma varno. Čustvena bližina je globoko izpolnjujoča, saj ustvarja občutek, da vas vidijo takšne, kot v resnici ste. Obstaja lahko le, če vas druga oseba želi spoznati, ne pa obsojati.

V otroštvu je temelj naše varnosti čustvena povezanost z našimi skrbniki. Čustveno angažirani starši dajejo otrokom občutek, da imajo vedno nekoga, na katerega se lahko obrnejo. Za takšno varnost so potrebni pristni čustveni stiki. Starši, ki so čustveno zreli, so v takšno čustveno povezanost vključeni skoraj ves čas. Razvili so dovolj samozavedanja, da se dobro počutijo tako s svojimi čustvi kot tudi s čustvi drugih.

Še pomembnejše je, da so čustveno usklajeni s svojimi otroki, da opazijo njihovo razpoloženje in z odprtostjo sprejemajo njihova čustva. Otrok se ob stiku s takim staršem počuti varnega ne glede na to, ali išče tolažbo ali deli navdušenje. Zreli starši svojim otrokom dajejo vedeti, da uživajo v druženju z njimi in da se lahko pogovarjajo o čustvenih težavah. Ti starši imajo živahno, uravnoteženo čustveno življenje in so običajno dosledni v svoji pozornosti in zanimanju za svoje otroke. So čustveno zanesljivi.

Čustvena osamljenost

Čustveno nezreli starši pa so tako vpeti sami vase, da ne opazijo notranjih doživljanj svojih otrok. Poleg tega podcenjujejo čustva in se bojijo čustvene bližine. Ne znajo ravnati niti s svojimi čustvenimi potrebami in zato nimajo pojma, kako ponuditi podporo na čustveni ravni. Takšni starši lahko postanejo celo živčni in jezni, če so njihovi otroci vznemirjeni, in jih kaznujejo, namesto da bi jih tolažili. Te reakcije utišajo otrokovo instinktivno željo po tem, da se odprejo, in zaprejo vrata čustvenemu stiku.

Če eden ali oba vaša starša nista bila dovolj zrela, da bi vam nudila čustveno podporo, ste kot otrok občutili

posledice primanjkljaja čustvene podpore, vendar niste nujno vedeli, kaj je narobe. Morda ste mislili, da je občutek praznine in osamljenosti vaša zasebna, čudna izkušnja, nekaj, zaradi česar ste drugačni od drugih ljudi. Kot otrok nikakor niste mogli vedeti, da je ta votli občutek normalen, univerzalen odziv na pomanjkanje ustreznega človeškega druženja. Izraz »čustvena osamljenost« namiguje na lastno zdravilo: biti deležen sočutnega zanimanja druge osebe za to, kar čutite. Ta vrsta osamljenosti ni nenavaden ali nesmiseln občutek; to je predvidljiv rezultat odraščanja brez zadostne empatije drugih.

Za zaokrožitev tega opisa čustvene osamljenosti si oglejmo dve osebi, ki se živo spominjata tega občutka iz otroštva in ga dobro opisujeta.

■ *Davidova zgodba*

Tako se je odzval moj klient David, ko sem komentirala, da imam vtis, da je bilo odraščanje v njegovi družini osamljeno: »Bilo je neverjetno osamljeno, kot da sem bil popolnoma izoliran. To je bilo dejstvo mojega obstoja. Zdelo se je normalno. V moji družini smo bili vsi ločeni drug od drugega in vsi smo bili čustveno izolirani. Živelimo vzporedna življenja, brez stičnih točk. Ko sem bil v srednji šoli, sem se videl, kot da lebdim v oceanu in nikogar ni okoli mene. Tako sem se počutil tudi doma.«

Ko sem ga vprašala, naj pove kaj več o občutku osamljenosti, je razložil: »Bil je občutek praznine in nič. Nisem mogel vedeti, da se večina ljudi ne počuti tako. Ta občutek je bil del mojega vsakdanjega življenja.«

■ *Rhondina zgodba*

Rhonda se je spominjala podobne osamljenosti, ko je bila stara sedem let, ko je s starši in tremi starejšimi brati in sestrami stala ob selitvenem tovornjaku pred družinsko hišo. Čeprav je bila strogo gledano s svojo družino, se ni nihče ukvarjal z njo in počutila se je popolnoma osamljeno: »Stala sem tam z družino, a nihče mi ni zares pojasnil, kaj ta selitev pomeni. Počutila sem se popolnoma osamljeno, poskušala sem ugotoviti, kaj se dogaja. Bila sem s svojo družino, a se mi ni zdelo, da bi bila z njimi. Spomnim se, da sem se počutila izčrpano, in se spraševala, kako se bom sama spoprijela s tem. Nisem imela občutka, da bi lahko postavila kakršna koli vprašanja. Bili so mi popolnoma nedosegljivi. Bila sem preveč zaskrbljena, da bi kar koli delila z njimi. Vedela sem, da se moram s tem spopasti sama.«

Sporočilo znotraj čustvene osamljenosti

Tovrstna čustvena bolečina in osamljenost sta pravzaprav zdravo sporočilo. Tesnoba, ki sta jo čutila David in Rhonda, jima je dala vedeti, da obupno potrebujeta čustveni stik. Ker pa njuni starši niso opazili, kako se počutita, sta lahko le zadržala svoja čustva v sebi. Ko začnete poslušati svoja čustva, namesto da bi jih utišali, vas bodo na srečo vodila k pristni povezavi z drugimi. Poznavanje vzroka čustvene osamljenosti je prvi korak k iskanju bolj izpolnjujočih odnosov.

Kako se otroci spopadajo s čustveno osamljenostjo

Čustvena osamljenost je tako boleča, da bo otrok, ki jo doživi, naredil vse, da bi vzpostavil nekakšno povezavo s starši. Ti otroci se lahko naučijo postavljati potrebe drugih ljudi na prvo mesto kot ceno za vstop v razmerje. Namesto pričakovanja, da jim bodo drugi nudili podporo ali pokazali zanimanje zanje, lahko prevzamejo vlogo pomoči drugim in vse prepričujejo, da imajo sami le malo čustvenih potreb. Na žalost to povzroča še večjo osamljenost, saj prikrivanje svojih najglobljih potreb preprečuje pristno povezanost z drugimi.

Zaradi pomanjkanja ustrezne starševske podpore ali povezanosti želijo številni čustveno prikrajšani otroci otroštvo pustiti čim prej za seboj. Doumeli so, da je najboljša rešitev hitro odrasti in postati samozadostni. Ti otroci postanejo sposobnejši, kot bi bilo primerno njihovim letom, a v svojem bistvu ostanejo osamljeni. V odraslost pogosto vskočijo prezgodaj, čim prej se zaposlijo, postanejo spolno aktivni, se zgodaj poročijo ali se pridružijo vojski. Kot da bi rekli: »Ker že tako ali tako skrbim zase, bi lahko stopil korak naprej in izkoristil prednosti hitrega odraščanja.« Veselijo se odraslosti, saj verjamejo, da ponuja svobodo in možnost pripadanja. Na žalost se lahko v hitenju, da zapustijo dom, na koncu poročijo z napačno osebo, dopustijo izkoriščanje ali ostanejo v službi, ki zahteva več, kot daje. Pogosto se zadovoljijo s čustveno osamljenostjo v svojih odnosih, ker se jim to zdi normalno, saj je bilo podobno njihovo domače življenje v otroštvu.

Zakaj se preteklost ponavlja

Če je pomanjkanje čustvene povezave s čustveno nezrelimi starši tako boleče, zakaj toliko ljudi v odraslosti konča v podobno zgrešenih odnosih? Najbolj primitivni deli možganov nam govorijo, da je varnost tam, kjer prepoznamo domačnost (Bowlby 1979). Težimo k situacijam, s katerimi smo že imeli izkušnje, saj vemo, kako se z njimi spoprijeti. Kot otroci ne prepoznamo omejitev svojih staršev, saj je strašljivo videti, da so starši nezreli ali z napakami. Na žalost zaradi zanikanja boleče resnice o svojih starših ne bomo mogli prepoznati podobno škodljivih ljudi v prihodnjih odnosih. Zanikanje nas prisili, da se vedno znova znajdemo v enaki situaciji, ker nikoli ne prepoznamo, da spet prihaja. Sophiejina zgodba dobro ponazarja to dinamiko.

■ *Sophiejina zgodba*

Sophie se je z Jerryjem sestajala pet let. Imela je odlično službo medicinske sestre in zdelo se ji je, da ima srečo, ker je bila v dolgotrajnem razmerju. Pri dvaintridesetih se je želela poročiti, a Jerryju se ni mudilo. Po njegovo je bilo vse v redu, tako kot je bilo. Bil je zabaven fant, vendar se je zdelo, da si ne želi čustvene bližine, in ko je Sophie odprla čustvene teme, se je običajno zaprl. Občutila je globoko razočaranost, zato je poiskala terapevtsko pomoč, da bi ugotovila, kaj storiti. Bila je težka dilema: Jerryja je ljubila, vendar ji je zmanjkovalo časa, da bi si ustvarila družino. Počutila se je tudi krivo in skrbelo jo je, da je zahtevala preveč.

Nekega dne je Jerry predlagal, da bi šla v restavracijo, kjer sta bila na prvem zmenku. Nekaj v njegovem glasu ji je dalo misliti, da jo bo morda zasnubil. Sophie je komaj preživela večerjo poskušajoč zadržati svoje navdušenje.

In res je po večerji Jerry iz žepa jakne potegnil škatlico za nakit. Ko jo je potisnil po platnenem prtu na drugo stran mize, je komaj dihala. Ko pa je odprla škatlico, tam ni bilo prstana, le majhen košček papirja z narisanim vprašajem. Ni razumela.

Jerry se je zarežal. »Zdaj lahko poveš svojim prijateljem, da si končno dobila *vprašanje!*«

»Ali si me zaprosil?« je zmedeno vprašala.

»Ne, to je šala. Razumeš?«

Sophie je bila ogorčena, jezna in globoko prizadeta. Ko je poklicala svojo mamo in ji povedala za dogodek, se je njena mama v resnici postavila na Jerryjevo stran in pritrdila, da je to smešna šala in da ne bi smela biti jezna.

Iskreno, ne morem si predstavljati niti ene situacije, v kateri bi bila to dobra šala v nekem razmerju. To je preveč spodkopavajoče in ponižujoče. Toda kot je Sophie spoznala pozneje, sta imela njena mati in Jerry veliko skupnega v svoji neobčutljivosti za čustva ljudi. Vsakič, ko jima je poskušala povedati, kako se počuti, se je na koncu počutila zatrto.

Na terapiji je začela razumeti vzporednice med materinim pomanjkanjem empatije in Jerryjevo čustveno neobčutljivostjo. Spoznala je, da je v svojem odnosu z Jerryjem ponovno vstopila v čustveno osamljenost, ki jo je čutila kot otrok. Ugledala je, da njena frustracija zaradi Jerryjeve čustvene

nedosegljivosti ni nekaj novega; bila je stara kot njeno otroštvo. Vse življenje je zaznavala ta občutek nepovezanosti.

Občutek krivde, ker ste nesrečni

Ljudje, kot je Sophie, ki delujejo tako dobro, da drugi mislijo, da nimajo težav, so mi še posebej pri srcu. Namreč, zaradi te svoje zmožnosti svojo bolečino težko jemljejo resno. »Imam vse,« bodo verjetno rekli. »Moral bi biti srečen. Zakaj se potem počutim tako nesrečno?« To je klasična zmedenost osebe, katere fizične potrebe so bile v otroštvu izpolnjene, medtem ko so čustvene potrebe ostale neizpolnjene.

Ljudje, kot je Sophie, se pogosto počutijo krive, ker se pritožujejo. Tako moški kot ženske bodo naštevali stvari, za katere naj bi bili hvaležni, kot da bi bilo njihovo življenje seštevke, katerega pozitivna vsota pomeni, da ne more biti nič narobe. Vendar se ne morejo otresti občutka, da so v bistvu sami in da jim primanjkuje čustvene bližine, po kateri hrepenijo v svojih najtesnejših odnosih.

Ko pridejo k meni, so nekateri pripravljene zapustiti partnerja ali pa so se zapletli v afero, ki jim daje nekaj od tega, kar potrebujejo. Drugi so se popolnoma odpovedali romantičnim razmerjem, saj so čustveno predanost videli kot past, ki se ji je bolje izogniti. Spet drugi so se odločili, da ostanejo v odnosu zaradi svojih otrok in pridejo na terapijo, ker se želijo naučiti, kako biti manj jezni in zamerljivi.

Le malo teh ljudi stopi v mojo ordinacijo z mislijo, da se je pomanjkanje zadovoljujoče čustvene bližine začelo že v otroštvu. Ponavadi so zbegani, češ, kako so končali