

ПЕРЕДМОВА

Одного дня моя клієнтка розповідала про свого батька, і я зрозуміла, що той був не просто нетактовною і жорстокою, а патологічно незрілою людиною. Він поводився як імпульсивне, егоцентричне мале дитя, не замислюючись про вплив на доньку. На емоційному рівні він був наче велетенський малюк, у кращому разі — підліток. Я стала згадувати інших клієнтів, з якими мені доводилося працювати за багаторічну практику і чиє дитинство затьмарили батьківська непередбачуваність та емоційна нестабільність. Вони росли в поліно емоційно незрілих батьків — людей у дорослих тілах, але з психологічним розвитком на рівні немовляти, які мали необмежену владу над своїми дітьми. Того дня я побачила таких батьків іншими: без оманливого авторитету вони виявилися звичайнісінькими хуліганам.

Емоційно незрілі батьки інших клієнтів поводитися краще, але були настільки відсторонені (аж до відчуження), що їхні діти росли емоційно самотніми й позбавленими справжнього спілкування. Дарма що ці батьки здавалися спроможними та надійними, насправді вони були зайняті лише собою і не здатні на співчуття, тому не могли приділяти дітям належної уваги. Водночас батьки інших клієнтів були доволі приятні, проте зраджували дитину — уникали її щоразу, коли в тої з'являлася реальна проблема або вона потребувала захисту.

Маючи відмінності в індивідуальній поведінці, емоційно незрілі батьки моїх клієнтів були однакові за своєю суттю: їм бракувало емпатії, вони були зосереджені на собі й не могли підтримувати задовільний емоційний зв'язок зі своїми дітьми. Загалом багато моїх клієнтів виросло в сім'ях, для яких були характерні конфлікти, висміювання й відсутність емоційної близькості.

Це парадоксально, але багато емоційно незрілих батьків може поводитися по-дорослому в інших сферах життя: на роботі чи в колі друзів. Збоку важко повірити, що вони можуть заподіяти стільки болю своїм дітям удома.

Мої клієнти в дитинстві були неабияк спантеличені суперечностями поведінки їхніх батьків. І все, що вони могли зробити, — звинувачувати себе. Ці діти вирішили, що з ними погано поводитися через те, що вони були негідними любові, а ігнорували їх тому, що вони були недостатньо цікавими. Клієнти вважали свої емоційні потреби неправомірними й відчували провину за те, що злилися на своїх батьків, тому пом'якшували або всіляко виправдовували їхню поведінку. («Звісно, вони били мене, але тоді так чинило багато батьків».)

Проблема емоційно незрілих батьків

Дорослішання поруч з емоційно незрілими батьками може призвести до тривалого почування емоційної самотності, а також до двоїстого сприйняття стосунків загалом. Емоційна самотність виникає тоді, коли дитина відчувається непомітною та знехтуваною, хоч би як вона старалася спілкуватися й налагоджувати зв'язок. У дорослому віці такі діти часто обирають партнерів і друзів, стосунки з якими не задовольняють та розчаровують їх, адже самозаглибленість і відмова спілкуватися на глибокому емоційному рівні здаються дуже звичними та знайомими.

Коли я розповідаю клієнтам про емоційно незрілих батьків, багато хто впізнає в моїх словах власну історію. У них ніби настає прозріння. Поведінка батьків, чия любов здавалася егоцентричною і які цуралися спроб своєї дитини встановити глибший емоційний зв'язок, стає зрозумілою. Щойно вони усвідомлюють емоційну незрілість батьків, ключові моменти їхнього дитинства нарешті набувають сенсу. Бачачи хиби своїх батьків об'єктивно, вони більше не мусять бути заручниками їхньої незрілості.

Шкодять не лише насильство й жорстокість. Весь підхід емоційно незрілих батьків до виховання нездоровий, оскільки створює в сім'ї атмосферу страху й недовіри. Поверховістю, осудливістю та примусом вони підривають здатність дітей довіряти власним думкам і почуттям, а це обмежує розвиток інтуїції, віри у власні сили, продуктивності та самостійності.

Дитиною ви, певно, навчилися стримувати почуття, щоб випадково не порушити хитку емоційну рівновагу когось із батьків, адже ваша спонтанність могла легко зачепити такого вразливого дорослого. Гіперреактивність емоційно незрілих батьків привчає дітей бути замкнутими, пасивними й покірними, замість того щоб виховувати в них індивідуальність і довіру до інших. Щоб порозумітися із цими батьками, у короткостроковій перспективі легше приховувати те, хто ви насправді й чого дійсно хочете. Та врешті-решт ви опиняєтеся під тягарем обов'язку, почуття провини, сорому й відчуття, що ви ув'язнені у своїй сімейній ролі. Хороша новина: тільки-но ви зрозумієте поведінку батьків і їхній вплив на вас, ваше життя знову належатиме вам.

Мета цієї книжки

Сенс цієї книжки в тому, щоб ви зрозуміли, як на вас вплинула емоційна незрілість батьків. Поки ви не збагнете психологічних обмежень своїх батьків, ви можете хибно звинувачувати себе або й далі сподіватися на зміни, яких ніколи не відбудеться. Ця книжка допоможе побачити, із чим ви маєте справу, і якомога краще зрозуміти своїх батьків.

Ви навчитеся називати й розуміти властиві емоційно незрілим людям риси та особливості поведінки, які раніше не були описані в популярній літературі. Я пишу цю книжку для того, щоб дати вам словесне втілення всього, що відбувається у стосунках з емоційно незрілими людьми: як між вами й ними, так і всередині вас, коли ви намагаєтеся впоратися із ситуацією. Щойно ви зможете назвати щось, вам стане простіше із цим взаємодіяти.

Вплив емоційно незрілих людей не має позначатися на вашому житті. Ви можете усвідомити його, а потім нейтралізувати.

У цій книжці ви також знайдете письмові вправи для зміцнення самосвідомості та аналізу вашого досвіду взаємодії з емоційно незрілими людьми, зокрема батьками. Сподіваюся, ці вправи будуть для вас пізнавальними й цікавими.

Розуміння емоційної незрілості зараз на часі

Тема емоційної незрілості важлива як ніколи. Незріла поведінка нині дуже поширена, а емоційно незрілі люди завдають величезних страждань у всіх сферах життя. Оскільки вони прагнуть домінувати й бути в центрі уваги, тим, хто поруч із ними, часто не вистачає простору та ресурсів, щоб бути справжнім собою. Їхнє бажання верховодити та виправдовувати свою поведінку зводить права інших нанівець і дає волю для зловживань, домагань, упереджень, експлуатації та різноманітних принижень.

На жаль, емоційно незрілі лідери не сумніваються у власних діях і справляють враження сильних та впевнених у собі людей, спонукаючи послідовників підтримувати плани й рішення, спрямовані на добробут самого лідера, а не на інтереси спільноти. Наша схильність підкорятись егоцентричним авторитетам з'являється в дитинстві: емоційно незрілі батьки переконують нас, що наші думки менш цінні, тому ми маємо приймати все, що вони нам кажуть. Тепер цілком зрозуміло, чому люди, яких виховали емоційно незрілі батьки, часто стають жертвами експлуатації, екстремістських угруповань і навіть сект.

Дізнавшись більше про емоційну незрілість, ви зможете проаналізувати й зрозуміти емоційно незрілу поведінку, протидіяти її проявам, хто б не був її джерелом — батько, матір, чоловік, дружина, дитина, брат, сестра, роботодавець, клієнт чи ще хтось. Динаміка стосунків буде однаковою і всередині

сім'ї, і за її межами. Методи взаємодії з емоційно незрілими батьками працюватимуть також у стосунках з іншими незрілими людьми.

Про що йдеться в цій книжці

Перша половина книжки, частина I, розповідає про те, із чим вам довелося зіткнутися в дитинстві, та описує дорослішання поруч з емоційно незрілими батьками — або стосунки з емоційно незрілими людьми — і те, як впоратися з наслідками.

У розділі 1 ми розглянемо особливості стосунків з емоційно незрілими батьками. Ви дізнаєтеся про притаманну їм систему емоційно незрілих стосунків і те, як вони намагаються зробити вас відповідальними за їхню самооцінку та емоційну стабільність. Ви також дізнаєтеся про можливі причини їхньої незрілості.

Розділ 2 детально описує риси характеру емоційно незрілих людей. Ви навчитеся помічати емоційний тиск та емоційне поглинання. Побачите, як емоційно незрілі люди використовують вашу невпевненість у собі, страх, сором або відчуття провини, щоб утримати провідну роль у стосунках.

У розділі 3 ми з'ясуємо, що ви відчували, намагаючись побудувати емоційно задовільні стосунки з емоційно незрілими батьками. Ми розглянемо різні типи емоційно незрілих батьків і причини, через які вони уникають близькості. Ви дізнаєтеся, як об'єктивніше ставитися до таких людей, оплакати те, чого не отримали від них, і рухатися до більш співчутливих і щирих стосунків із самими собою та іншими.

Розділ 4 присвячений тому, як уникнути емоційного поглинання з боку незрілих людей, піддаючи сумніву їхню спотворену реальність і нагальні емоційні потреби. Ви дізнаєтеся, як встановлювати здорові кордони, а також як і коли відповідати, якщо від вас вимагають допомоги. Ви побачите, як тиск змушує вас втрачати зв'язок із собою і попри здоровий глузд брати на себе відповідальність за чуже щастя.

У розділі 5 ви знайдете дієві поради, як можна реагувати на типові прояви поведінки емоційно незрілих батьків. Ви навчитесь ухилятися від їхнього тиску, керувати спілкуванням і перешкоджати їм брати гору.

У розділі 6 наведено безліч способів, якими емоційно незрілі батьки (та й емоційно незрілі люди загалом) підривають вашу впевненість у собі й довіру до своєї інтуїції. Вони вороже ставляться до проявів вашого внутрішнього світу, висміюючи та знецінюючи ваші погляди, думки й почуття. Із цього розділу ви дізнаєтеся, як стати несприйнятливими до такої поведінки та залишатися вірними своєму внутрішньому чуттю.

У другій половині книжки, частині II, ми перейдемо від розуміння емоційно незрілих людей і взаємин із ними до зміцнення вашої індивідуальності всупереч їхньому впливу. Зосередившись на своєму розвитку, ви зможете позбутися наслідків дорослішання поруч з емоційно незрілими батьками.

З розділу 7 ви дізнаєтеся, чому цінувати свій внутрішній світ так важливо, якщо хочете відновити міцні стосунки із собою. Встановивши зв'язок зі своїм внутрішнім «я», ви станете більше довіряти собі та сприймати почуття як безцінну інформацію про те, що потребує вашої уваги.

Розділ 8 покаже вам, як відмовитися від мислення, яке нав'язали емоційно незрілі батьки, щоб звільнити місце для власного світогляду. Ви навчитесь долати невпевненість у собі, спричинену критикою з боку емоційно незрілих батьків, які не бажали чути нічийих думок, окрім власних. Звільнивши розум від сміття старих шаблонів мислення, ви відчуєте, що стали менше тривожитися й критикувати себе.

У розділі 9 ви заново познайомитеся із собою і розширите уявлення про себе. Малоймовірно, що емоційно незрілі батьки допомогли вам розвинути впевненість і реалістичну самооцінку. Натомість вони вимагали від вас покірності, чезрез що ви звикли вважати почуття й потреби інших людей важливішими за власні. Нове розуміння себе дасть вам змогу

побачити та оцінити те, що ви привносите в цей світ. Ви також дізнаєтеся, як позбутися спотворених або застарілих уявлень про себе.

У розділі 10, останньому, ви зберете до купи все, про що дізналися із цієї книжки. Переглянете положення того негласного договору, на якому ґрунтуються ваші стосунки з емоційно незрілими батьками, і вирішите, чи готові ви змінити деякі умови на більш справедливі. Кінцева мета зцілення — зміцнити надійні, щирі взаємини із собою і подбати про власний добробут. Ви також дізнаєтеся, як поліпшити стосунки з емоційно незрілими людьми, не звинувачуючи їх і не жертвуючи своїми принципами.

І насамкінець, у післямові, ви отримаєте декларацію про права дорослих дітей емоційно незрілих батьків. Вона містить основні ідеї книжки та слугуватиме нагадуванням про все, чого ви навчилися.

Моє побажання вам

Я сподіваюся, що, читаючи цю книжку, ви відчуватимете підтримку. Ви знайдете сили, щоб жити, спираючись на міцний зв'язок із собою і розуміння себе. Батьки дали вам життя й любили вас так, як уміли. Ви можете шанувати їх за це, але необов'язково давати їм необмежену владу над вашим емоційним добробутом. Зараз ваша мета — власний розвиток: ви можете стати людиною, яка будує щирі стосунки і з собою, і з іншими. Якщо ця книжка стане вам у пригоді, я вважаю, що мої мрії здійснилися.

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ПОГЛИНАННЯ

ПОМІЧАЙТЕ, КОЛИ ІНШІ ПЕРЕКРУЧУЮТЬ РЕАЛЬНІСТЬ, І ЗАЛИШАЙТЕСЯ В КОНТАКТІ ІЗ СОБОЮ

Емоційне поглинання відбувається, коли емоційно незрілі люди викликають у вас почуття й думки, за допомогою яких контролюють вашу поведінку та змушують діяти в їхніх інтересах. Із цього розділу ви дізнаєтеся, як розпізнавати емоційний тиск та емоційне поглинання, тільки-но вони виникають. Ваше завдання полягає в тому, щоб навчитися чітко усвідомлювати психологічні ходи емоційно незрілих людей і більше не потрапляти в їхню експлуататорську систему стосунків. Ви побачите, як незрілі люди використовують емоційне поглинання, переконуючи вас у тому, що їхні потреби найважливіші. Ви дізнаєтеся, як справлятися з такими ситуаціями, не від'їднучись від себе. (Усе, що я говорю про емоційно незрілих людей загалом у цьому розділі, звичайно ж, стосується й емоційно незрілих батьків.)

Зберігайте активний настрій

У цьому розділі я покажу вам, як активно віддзеркалювати емоційне поглинання і протидіяти емоційному тиску, який чинить на вас емоційно незріла людина, вимагаючи зробити те, що вона хоче. Замість того щоб піддатися, ви можете нагадати собі: «Я можу свідомо відповісти на те, що ця людина каже мені». Активний настрій дає вам сили зробити так, щоб вас не затягнуло у вир їхніх планів.

Одна жінка описувала цю активну позицію як рішучість не піддаватися тиску вимог інших людей. Вона казала: «Я не дозволю собі піддаватися невідкладності їхніх проблем. Я не збираюся дозволяти їм вдиратися в мою свідомість і вказувати мені, що робити».

Коли ви вирішуєте керуватися власними інтересами замість того, щоб піддаватися тиску емоційно незрілих людей, ви стаєте менш вразливими до підсвідомого впливу їхньої хворобливої системи стосунків та емоційного поглинання. Активний настрій дає змогу думати самостійно, а не автоматично на все погоджуватися. Ставлячи під сумнів чужі переконання, ви активно захищатимете свої кордони й незалежність. Ви більше не погоджуватиметеся з тим, що підтримка їхньої самооцінки та емоційного стану — ваша робота.

Коли ви навчитеся відчувати тиск системи емоційно незрілих стосунків, то зможете краще розпізнавати емоційне поглинання та протидіяти йому. Якщо ви бачитимете, що саме робить емоційно незріла людина, її прийоми емоційного тиску не спрацюють. Замість того щоб стати її жертвою, ви стоятимете за себе.

Спочатку подивімося, як емоційно незрілі люди створюють враження, що їхні проблеми важливіші за будь-які ваші.

Ви можете сумніватися в їхніх нереалістичних переконаннях

Емоційно незрілі люди бачать світ крізь призму свого викривленого сприйняття (Wald, 2018) – вони все перебільшують і вважають, що їхні потреби набагато важливіші за потреби інших. Якщо ви не будете пильними, то приймете їхній спотворений погляд на життя серйозно і погодитесь, що обставини справді надзвичайні, тому й заслуговують бути на першому місці.

Перестаньте вірити, що вони найважливіші

Якщо ви виростили з емоційно незрілими батьками, вам, імовірно, здавалося, що деякі люди справді важливіші за інших. Наприклад, у багатьох сім'ях, варто емоційно незрілій людині ввійти до кімнати, усі звертають погляди на неї. Вона стає центром уваги, інші інстинктивно спостерігають за нею, ніхто не в змозі зосередитися на чомусь іншому, особливо якщо емоційно незріла людина в поганому настрої. Наче є сімейне правило про те, що ця людина – найважливіша в домі й решта має намагатися не засмучувати її.

Тож хто може звинувачувати вас у тому, що для вас нормально, коли емоційний стан однієї людини визначає життя інших? Для дитини, яка пізнає світ, важливість емоційно незрілої людини стає об'єктивним фактом.

Хоч такий вид сімейної тиранії емоційно незрілих людей не є нормальним або здоровим, дитина не може цього знати, оскільки вона рідко бачить, як люди поведуться в інших сім'ях. Діти можуть лише спостерігати, як ставляться до емоційно незрілих людей у їхній сім'ї, і говорити собі: «Схоже, так і треба», «Тато – найважливіша людина у світі», «Почуття мами важливіші за почуття інших» або «Звичайно, усі мають допомагати спочатку молодшій сестрі».

Але тепер ви як дорослі можете поглянути на все інакше. Ви маєте право піклуватися про свої потреби. Всупереч очікуванням емоційно незрілих людей, ви не маєте допомагати їм відчувати себе головними. Доросла людина не може серйозно вважати, що вона важливіша за всіх інших лише тому, що їй так хочеться. Ви та емоційно незріла людина — рівні. Жоден із вас не важливіший за іншого. Ви не їхня власність і не слуга.

А чи надзвичайна це ситуація?

Через спотворене сприйняття в емоційно незрілих людей усе перетворюється на проблему. Звичайні життєві негаразди стають для них кризою, яку необхідно подолати просто зараз. Коли вони засмучені, ви маєте спочатку бігти на допомогу, а вже потім ставити запитання. Якщо ви росли поруч з емоційно незрілою людиною, то, можливо, жили в тривожному очікуванні й завжди були готові розв'язувати чергову проблему. Що треба робити? Щезнути й не заважати? Спитати, чому сумує? Зробити так, щоб ніхто не чіпав? Вислухати скарги? Заспокоїти? Змусити почуватися любими? Що б це не було, ви так робите, оскільки боїтеся наслідків емоційного сплеску.

Часто буває важко визначити, чи проблема емоційно незрілої людини реальна, чи вона лише плід її уяви та наслідок застарілих травм. Вона справді жертва? Її справді хтось образив чи вона перша почала? Складно сказати. Емоційно незрілі люди зі спотвореним сприйняттям намагаються змусити вас повірити, що вони ні в чому не винні, це інші намагаються їх зачепити. На щастя, тепер ви знаєте про емоційне поглинання й можете поставитися з недовірою до термінових проблем незрілих людей.

Маючи спотворене сприйняття, емоційно незрілі люди поводяться так, ніби тільки ви можете їм допомогти. Але щойно їхня хвороблива власна значущість перестане вас гіпнотизувати, ви побачите повну картину: вони не мають права чинити тиск і вони не важливіші за вас. Ідеться про два людських життя, а не про одне. Їхні потреби не роблять їх більш цінними чи гідними порівняно з іншими людьми.

Не піддавайтеся їхнім лестоцям

Емоційно незрілі люди часто вдаються до лестоців, щоб змусити вас зробити те, чого вони хочуть. Вони можуть поводитися так, ніби ви знаєте відповіді на всі запитання або ви надзвичайно сильні й здатні розв'язати всі проблеми. Вони кажуть, що не знають, що б без вас робили. (Припускаю, що знайшли б іншу людину, більш лояльну до їхніх потреб.)

Емоційно незрілі люди пропонують неймовірну угоду: якщо ви робитимете те, що вони хочуть, то станете для них усім. Однак в угоді дрібним шрифтом написано: ви хороші рівно настільки, наскільки добре виконали їхнє останнє прохання. У цих спотворених стосунках ви можете миттєво перестати бути всім і стати ніким. Це зрозуміло, адже емоційно незрілі люди дивляться на стосунки суто з позиції власної вигоди. Ви або чудові, або вже не потрібні — середини немає.

Лестоцями емоційно незріла людина спокусить будь-кого. Ми всі хочемо почуватися особливими. Кого залишить байдужим людина, яка поводить себе так, ніби ви — відповідь на всі її молитви? Їй можна пробачити будь-що, аби знову відчути, що ви для неї все, навіть якщо зазвичай вона ігнорує або не поважає вас. Ви можете стерпіти багато, поки емоційно незріла людина змушує вас відчути себе важливими, любими та особливими. Лестоці часто використовують шахраї, очільники сект, диктатори та інші експлуататори, щоб не дати вам піти. Вони розуміють, що людям хочеться бути особливими, і користуються цим, щоб зміцнити свою владу.

Не вірте лестоцям, не дозволяйте їм подіяти на вас. Пам'ятайте, що запропонована угода не має ніякого сенсу. Просто подумайте, чи справді вам хочеться бути тією особливою людиною, до якої вони можуть звернутися в будь-який час. Хіба ви не віддасте перевагу щирим людям, які ставляться до вас із добротою і зацікавленістю, замість тих, хто хвалить вас заради власної вигоди й лише тоді, коли в доброму гуморі?

Як звільнитися від спотвореного сприйняття?

А тепер погляньмо, як зробити крок назад і поставити собі правильні запитання, що допоможуть звільнитися від спотвореного сприйняття емоційно незрілої людини як важливішої.

Оцініть терміновість

Емоційно незрілі люди все перебільшують. У них, як і в дітей, кожне розчарування чи образа — це кінець світу. Вони схожі на хлопчика, який постійно кричав «Вовк!»: уже не знаєш, вірити їм чи ні. Саме тому важливо не приймати на віру їхній егоцентричний погляд на ситуацію. Ваше завдання — з'ясувати, як усе насправді. Інакше ви щоразу потраплятимете в драматичні події їхнього життя — невідкладні й безвихідні. Для самозахисту варто проаналізувати, що відбувається в реальності й наскільки це збігається з їхнім спотвореним сприйняттям.

Насамперед доведеться навчитися протистояти відчайдушній наполегливості, з якою емоційно незрілі люди зазвичай вимагають допомоги. Вам не потрібно перебільшувати та спотворювати ситуацію разом із ними, і ви не маєте приймати їхнє перекручування фактів. Ви можете зупинитися та об'єктивно оцінити ситуацію чи порадитися ще з кимось. Обов'язково розпитайте емоційно незрілу людину про подробиці: можливо, проблему не потрібно розв'язувати аж так терміново. Враховуючи їхні емоційні спотворення, чи варто вірити їм на слово щодо справжнього масштабу проблеми?

Дистанціюйтеся та проаналізуйте проблему

Не забувайте, що під час будь-якої кризи є безліч аспектів, які емоційно незрілі люди не врахували через свої численні спотворення та страхи. Стикаючись із серйозною проблемою, вони панікують. Для них є лише один вихід: хтось втрутиться і врятує їх. Вони хочуть, щоб ви кинулися їм на поміч, опустилися разом із ними на дно відчаю, а потім помахом чарівної палички змусили їхні проблеми зникнути.

Не звертайте уваги на тиск та емоційне напруження емоційно незрілої людини – самостійно вирішуйте, який рівень вашої залученості буде адекватним. Що потрібно зробити і чи є в цьому реальна потреба? Ви маєте все це перевірити й переконатися, бо вони за вас цього точно не зроблять. Правильна реакція на будь-яку надзвичайну ситуацію, що виникає в емоційно незрілої людини, – не кидатися рятувати, а зробити крок назад й оцінити ситуацію.

Деякі емоційно незрілі люди дратуються, коли замість того, щоб негайно погодитися на їхні вимоги, ви починаєте аналізувати те, що відбувається. Імовірно, вони почуватимуться зрадженими, якщо ви наважитесь припустити, що саме їхня реакція – причина проблем. Вони використають вашу відмову негайно зробити те, що вони хочуть, як доказ того, що ви їх не любите. Навіть у такій ситуації ви можете висловити сумнів у тому, що їхнє імпульсивне рішення є найкращим виходом, а оскільки вони просять вашої допомоги, ви хочете обміркувати й інші можливі варіанти.

Якщо вони не дають вам часу на роздуми, це свідчить про те, що активувалася їхня ілюзія про власну надмірну значущість. На щастя, вам не потрібно погоджуватися на ці спотворені, односторонні стосунки. Ви не зобов'язані ставити потреби іншого дорослого вище за власні. Поясніть, що ви нічого не робите, не обміркувавши заздалегідь, і скажіть, що з радістю поговорите пізніше, якщо вони погодяться зважати на ваші потреби.

Якщо ви відчуваєте емоційне поглинання, варто об'єктивно поглянути на ситуацію і поставити собі кілька запитань

- Якщо проігнорувати слова емоційно незрілої людини, що саме відбувається? Що в цій ситуації є підтвердженим фактом?

- Наскільки серйозна ситуація? Вона справді термінова? Для кого саме важливо розібратися з нею швидше?
- Чи найкращий варіант розв'язання проблеми пропонує емоційно незріла людина?
- Чи зможе вона розв'язати її самостійно, коли заспокоїться?
- Чи маєте ви брати на себе відповідальність за розв'язання цієї проблеми?
- Ставлячи собі ці запитання, ви можете оцінити, чи це справжня криза, чи звичайна спроба емоційного поглинання, яка скидається на термінову проблему.

Визначте, чи зобов'язані ви допомагати

У кризовій ситуації емоційно незрілі люди змушують вас почуватися зобов'язаними допомогти. Це перший етап емоційного поглинання: переконати, що їхня проблема — це ваша проблема. Якщо ви вагаєтесь і хочете добре все обдумати, вони зазвичай кажуть щось на кшталт: «Повірити не могу, що ти відмовляєш мені в такий скрутний час!». Однак ваше завдання — не вірити звинуваченням, взяти паузу й запитати себе, чи справді ви зобов'язані допомогти цій людині за цих обставин. Коли ви даєте емоційно незрілій людині змогу бути голосом вашого сумління, це швидко призводить до емоційного поглинання.

Ніхто, крім вас, не має права визначати вашу відповідальність та обов'язки у стосунках. Прагнення емоційно незрілої людини негайно отримати бажане створює відчуття, що у вас немає вибору. Звичайно, це не так. Ваше бажання все обміркувати чи знайти інший спосіб допомогти, не жертвуючи власним спокоєм, не робить вас поганою людиною. Пам'ятайте про запитання, які вам потрібно поставити собі. Це надзвичайна ситуація? Чи найкращий варіант розв'язання проблеми пропонує емоційно незріла людина? Чи маєте ви брати

на себе відповідальність за розв'язання цієї проблеми? Ви маєте повне право проаналізувати всі вимоги, які висуває емоційно незріла людина. Уточніть обов'язки кожного в цій ситуації: що робите ви, що вони і за що ви насправді берете на себе відповідальність (якщо тут взагалі треба брати на себе якусь відповідальність).

Коли відчуваєте, що зобов'язані щось зробити або щось стає тільки вашою відповідальністю, запитайте себе, хто так вирішив і чому. Коли до розв'язання ситуації залучено декілька людей, не може бути однієї правильної думки. Взаємодіючи одне з одним, ви можете знайти той варіант дій, який усіх влаштує. Поставте собі запитання, яке пропонує у своїй книжці Байрон Кеті (2002): «Чи можна вважати зобов'язання, яке на вас тисне, абсолютною істиною?». Подумавши раціонально, ви зрозумієте, що думка емоційно незрілої людини – одна з величезної кількості можливих.

Перестаньте їх оберігати

Оберігати – значить постійно рятувати людей від наслідків їхніх дій або робити за них те, із чим вони могли б впоратися самі. Такий підхід робить іншу людину менш винахідливою, адже ви постійно розв'язуєте всі її проблеми. Ви лише підтверджуєте, що самі вони не впораються. Ваше втручання дає емоційно незрілим людям право розпоряджатися вашим життям.

Коли емоційно незрілі люди застряють у своєму спотвореному сприйнятті, вони панікують і не бачать альтернатив. Це не тому, що альтернативи немає; вони просто не дають собі часу на те, щоб побачити інші варіанти. Оскільки емоційно незрілі люди намагаються вирішити все якнайшвидше, ви відчуєте тиск із їхнього боку: почати допомагати ви маєте негайно. Але коли ви втручаєтеся занадто швидко, то лише підтримуєте впевненість емоційно незрілих людей у тому, що їхні проблеми має розв'язувати хтось інший. Це підсилює їхню тривожну реакцію і зміцнює звичку вимагати.