



ÖVNINGAR

# Vuxna barn till känslomässigt omogna föräldrar

*Så läker du efter en uppväxt  
med avvisande eller  
självupptagna föräldrar*

Lindsay C Gibson

Översättning: Ylva Mörk

AKADEMIUS  
FÖRLAG



---

## ÖVNING: Utvärdera din förälders känslomässiga omognad

Känslomässig omognad har studerats under lång tid. Med åren har man emellertid kommit att fokusera allt mer på symptom och klinisk diagnostisering, och använt en medicinsk modell för att kategorisera beteenden som sjukdomar som passar in i sjukförsäkringssystemet. Men för den som vill få en djupare förståelse för människor och deras beteenden kan det vara betydligt mer givande att utvärdera känslomässig omognad som du sannolikt kommer att upptäcka genom att göra den här övningen.

Läs igenom följande påståenden och kryssa för de alternativ som passar in på din förälder.

- Min förälder överreagerade ofta på småsaker.
- Min förälder var inte så empatisk och uppmärksammade sällan andras känslor.
- Känslor och närhet var något som min förälder helst undvek.
- Individuella olikheter och avvikande åsikter brukade göra min förälder irriterad.
- Under min uppväxt anförtrodde sig min förälder gärna åt mig, men jag kunde inte anförtro mig åt min förälder.
- Det hände ofta att min förälder sa eller gjorde saker utan att ta hänsyn till andra människors känslor.
- Jag fick inte mycket uppmärksamhet eller medkänsla från min förälder, utom kanske när jag var riktigt sjuk.
- Min förälder var inkonsekvent och framstod ibland som klok, ibland som oresonlig.
- Om jag blev ledsen kunde min förälder antingen fälla någon ytlig och meningslös kommentar eller reagera med ilska och sarkasm.
- Samtalen kretsade oftast kring min förälders intressen.
- Även försiktigt framförd kritik fick min förälder att gå i försvar.
- Jag berättade inte gärna om mina framgångar eftersom det inte tycktes intressera min förälder.
- Fakta och logik stod sig slätt mot min förälders åsikter.
- Min förälder reflekterade sällan över sin egen roll i konflikter och problem.
- Min förälder hade en ganska svartvit världsbild och var inte mottaglig för nya idéer.

Hur många av dessa påståenden passar in på din förälder? Om du har kryssat för mer än ett alternativ är det mycket möjligt att du har vuxit upp med en känslomässigt omogen förälder, eftersom samtliga dessa karaktärsdrag kan vara tecken på känslomässig omognad.

---

---

## ÖVNING: Utvärdera de svårigheter du haft som barn till en känslomässigt omogen förälder

Känslomässig omognad manifesterar sig allra tydligast i relationer, och effekterna blir särskilt kännbara i relationen mellan förälder och barn. Läs igenom följande påståenden, som beskriver några av de mest smärtsamma sätt på vilka en känslomässigt omogen förälder kan påverka sitt barn, och kryssa för de alternativ som stämmer in på hur du upplevde din barndom.

- Jag kände att jag inte blev lyssnad på, för jag fick sällan min förälders odelade uppmärksamhet.
- Min förälders humör påverkade hela familjen.
- Min förälder tog inte hänsyn till mina känslor.
- Det kändes som om jag borde ha vetat vad min förälder ville utan att föräldern talade om det.
- Det kändes som om jag aldrig kunde göra min förälder nöjd.
- Jag ansträngde mig mer för att förstå min förälder än vad min förälder ansträngde sig för att förstå mig.
- Öppen och uppriktig kommunikation med min förälder var svår eller omöjlig.
- Min förälder tyckte att andra skulle spela sina roller och inte avvika från dem.
- Min förälder var dålig på att respektera min privata sfär.
- Jag kände alltid att min förälder tyckte att jag var för känslig eller känslös.
- Min förälder hade en favorit som fick mer uppmärksamhet än andra.
- Min förälder slutade lyssna när hen inte tyckte om det den fick höra.
- Jag kände mig ofta skuldmedveten, dum, dålig eller skamsen inför min förälder.
- Min förälder hade inte för vana att be om ursäkt eller på annat sätt försöka förbättra situationen när vi hade råkat i konflikt.
- Jag kände ofta en uppdämd ilska gentemot min förälder, en ilska som jag inte kunde ge uttryck för.

Vart och ett av dessa påståenden är kopplat till karaktärsdrag som beskrivs i kapitel 3 i *Vuxna barn till känslomässigt omogna föräldrar*. Din förälder kanske inte har alla de karaktärsdrag jag beskriver, men om du har kryssat för fler än ett av alternativen ovan är det troligt att din förälder i någon mån har varit känslomässigt omogen.

---

## ÖVNING: Vilken typ är din förälder?

Läs igenom listorna nedan och kryssa för de alternativ som du tycker stämmer in på din förälder. Tänk på att en person av en viss kategori under påverkan av stress ibland kan uppvisa drag som är mer typiska för någon av de andra. Egenskaper som är gemensamma för alla fyra typer av känslomässigt omogna föräldrar är självupptagenhet, bristande empati, gränslöshet, motstånd mot känslomässig närhet, dålig kommunikationsförmåga, oförmåga till självreflektion, ovilja att lösa relationsproblem, känslomässig reaktivitet och impulsivitet. (I slutet av övningen hittar du en tabell som sammanfattar dessa karaktärsdrag.)

### Den känslomässiga föräldern

- Är upptagen av sina egna behov
- Har låg empati
- Är insnärjd och respekterar inte gränser
- Motsätter sig närhet på ett defensivt sätt
- Kommunikerar inte på ett ömsesidigt sätt utan pratar bara om sig själv
- Är inte självreflekterande
- Är dålig på att reparera relationer
- Är reaktiv, inte eftertänksam
- Är antingen för påträngande eller för distanserad
- Får utbrott eller avbryter andra
- Är emotionellt intensiv på ett sätt som uppfattas som skrämmande
- Förväntar sig tröst från sitt barn och tänker inte på barnets behov
- Utmålar sig gärna som maktlös
- Ser sig själv som ett offer

### Den drivande föräldern

- Är upptagen av sina egna behov
- Har låg empati
- Är insnärjd och respekterar inte gränser
- Motsätter sig närhet på ett defensivt sätt
- Kommunikerar inte på ett ömsesidigt sätt utan pratar bara om sig själv
- Är inte självreflekterande
- Är dålig på att reparera relationer
- Är reaktiv, inte eftertänksam
- Är antingen för påträngande eller för distanserad
- Har rigida värderingar och perfektionistiska förväntningar
- Är extremt målinriktad och upptagen, har ett robotaktigt tunnelseende

- Ser sitt barn som sin spegelbild och tar inte hänsyn till vad barnet vill
- Tycker om att bestämma
- Ser sig själv som en som fixar allting

#### Den passiva föräldern

- Är upptagen av sina egna behov
- Har begränsad empati
- Är insnärjd och respekterar inte gränser
- Accepterar känslomässig närhet ibland
- Kommunikerar bara undantagsvis på ett ömsesidigt sätt och pratar helst om sig själv
- Är inte självreflekterande
- Är ganska dålig på att reparera relationer
- Kan ibland vara eftertänksam
- Är antingen för påträngande eller för distanserad
- Kan vara snäll och rolig men inte beskyddande
- Har den tillbakalutade inställningen att allt är bra
- Är kärleksfull mot barnet men försvarar det inte
- Låter gärna någon annan bestämma eller vara boven i dramat
- Ser sig själv som godmodig och schysst

#### Den avvisande föräldern

- Är upptagen av sina egna behov
- Visar ingen empati
- Har ogenomträngliga gränser
- Ger ett avstängt och fientligt intryck
- Kommunikerar sällan
- Är inte självreflekterande
- Är oförmögen att reparera relationer
- Är reaktiv, aggressiv och hånfull
- Är för distanserad
- Ignorerar sitt barn eller kan uppträda aggressivt mot barnet
- Är ofta avvisande och arg
- Ser sitt barn som ett störande moment och vill inte vara nära barnet
- Tycker om att förlöjliga och avfärda andra
- Ser sig själv som oberoende av andra

Känslomässig	Drivande	Passiv	Avvisande
Upptagen av sina egna behov	Upptagen av sina egna behov	Upptagen av sina egna behov	Upptagen av sina egna behov
Låg empati	Låg empati	Begränsad empati	Ingen empati
Insnärjd, respekterar inte gränser	Insnärjd, respekterar inte gränser	Insnärjd, respekterar inte gränser	Ogenomträngliga gränser
Motsätter sig närhet på ett defensivt sätt	Motsätter sig närhet på ett defensivt sätt	Accepterar känslomässig närhet ibland	Avstängt och fientligt intryck
Kommunicerar inte på ett ömsesidigt sätt	Kommunicerar inte på ett ömsesidigt sätt	Kommunicerar minimalt på ett ömsesidigt sätt	Kommunicerar sällan
Inte självreflekterande	Inte självreflekterande	Inte självreflekterande	Inte självreflekterande
Dålig på att reparera relationer	Dålig på att reparera relationer	Dåliga på att reparera relationer	Oförmögen att reparera relationer
Reaktiv, inte eftertänksam	Reaktiv, inte eftertänksam	Kan ibland vara eftertänksam	Reaktiv, aggressiv och hånfull
För påträngande eller för distanserad	För påträngande eller för distanserad	För påträngande eller för distanserad	För distanserad
Får utbrott eller avbryter andra	Rigida värderingar, perfektionistiska förväntningar	Snäll och rolig men inte beskyddande	Ignorerar sitt barn eller uppträder aggressivt
Emotionellt intensiv på ett sätt som uppfattas som skrämmande	Extremt målinriktad och upptagen, med robotaktigt tunnelseende	Tillbakalutad inställning att allt är bra	Avvisande, arg
”Du är min tröstare.” (”Be mig inte att ta hänsyn till dina behov.”)	”Du är min spegelbild.” (Be mig inte att fundera över vad du vill.”)	”Du är min sötnos.” (”Be mig inte att stå upp för dig.”)	”Du är jobbig.” (”Håll dig borta från mig.”)
Utmålar sig gärna som maktlös	Tycker om att bestämma	Låter gärna någon annan bestämma och vara boven i dramat	Tycker om att förlöjliga och avfärda
Ser sig själv som offer	Ser sig själv som en som fixar allting	Ser sig själv som godmodig och schysst	Ser sig själv som oberoende

---

## ÖVNING: Identifiera din copingstil

Med hjälp av den här övningen kan du ta reda på om du främst är en internaliserare eller externaliserare.

Du kan också använda checklistan för att utvärdera andra och se vilken copingstil som verkar karaktärisera dem. Efter övningen hittar du en tabell som sammanfattar karaktärsdragen. Du kan skriva ut den och ha den nära till hands så att du kan använda den för att snabbt hitta andras copingstil. Observera att påståendena nedan beskriver ytterligheter på en glidande skala, i syfte att tydliggöra de grundläggande skillnaderna mellan dessa båda stilar. I verkliga livet befinner sig de flesta människor inte längst ut på ytterkanterna, men liknar ändå den ena typen mer än den andra.

### *Externaliserare*

#### **Inställning till livet**

- Lever i nuet utan att tänka på framtida konsekvenser
- Tror att lösningar kommer utifrån
- Förväntar sig att andra ska förbättra saker och ting: ”Vad kan någon annan göra för att det ska bli bättre?”
- Handlar först och tänker sedan
- Underskattar svårigheter

#### **När problem uppstår**

- Reagerar på det som händer
- Ser problem som någon annans fel
- Läger skulden på omständigheterna
- Drar in andra i sina problem
- Förnekar eller flyr verkligheten för att det ska kännas bättre

#### **Psykologisk stil**

- Är impulsiv och självfokuserad
- Tror att känslor har ett eget liv
- Blir lätt arg
- Har inget intresse för den inre psykologiska världen

#### **Relationsstil**

- Förväntar sig hjälp från andra
- Tycker att andra ska ändra på sig för att förbättra situationen

- Förväntar sig att andra ska lyssna och håller gärna monologer
- Kräver att andra ska sluta ”tjata”

### *Internaliserare*

#### **Inställning till livet**

- Oroar sig för framtiden
- Tror att lösningar kommer inifrån
- Är eftertänksam och empatisk: ”Vad kan jag göra för att det ska bli bättre?”
- Tänker på vad som skulle kunna hända
- Överskattar svårigheter

#### **När problem uppstår**

- Försöker ta reda på vad som händer
- Funderar över sin egen roll: ”Vad har jag gjort för att orsaka detta?”
- Reflekterar över sitt agerande och tar ansvar för det
- Försöker lösa problemet på egen hand
- Ser verkligheten som den är och är villig att förändras

#### **Psykologisk stil**

- Tänker först och handlar sedan
- Tror att det går att hantera känslor
- Får lätt skuldkänslor
- Fascineras av den inre psykologiska världen

#### **Relationsstil**

- Tänker i första hand på vad andra behöver
- Överväger att ändra på sig själv för att förbättra situationen
- Tar initiativ till att prata om problemet
- Vill hjälpa andra att förstå vad problemet beror på

Om dina resultat visar att du främst är internaliserare kan det hända att du känner dig utmattad av att ständigt ta på dig alltför mycket av det emotionella arbetet i dina relationer. Om dina resultat i stället visar att du främst är externaliserare kan det vara en god idé att fråga människor som du litar på hur de uppfattar dig. Det kan finnas risk för att du tröttnar ut din omgivning.

---



Externaliserare	Internaliserare
-----------------	-----------------

### Inställning till livet

Lever i nuet.	Oroar sig för framtiden.
Tror att lösningar kommer utifrån.	Tror att lösningar kommer inifrån.
”Någon borde göra något.”	”Vad kan jag göra för att det ska bli bättre?”
Handlar först och tänker sedan.	Tänker på vad som skulle kunna hända.
Underskattar svårigheter.	Överskattar svårigheter.

### När problem uppstår

Reagerar på det som händer.	Försöker ta reda på vad som händer.
”Det är någon annans fel.”	”Vad har jag gjort för att orsaka detta?”
Lägger skulden på omständigheterna.	Reflekterar över sitt agerande och tar ansvar.
Drar in andra.	Försöker lösa problemet på egen hand.
Förnekar eller flyr verkligheten för att det ska kännas bättre	Ser verkligheten som den är.

### Psykologisk stil

”Följ dina impulser.”	”Tänk efter innan du agerar.”
Tror att känslor har ett eget liv.	Tror att det går att hantera känslor.
Blir lätt arg.	Får lätt skuld-känslor.
Har inget intresse för den inre psykologiska världen.	Fascineras av den inre psykologiska världen.

### Relationsstil

”Någon måste hjälpa mig.”	”Tänk på vad andra behöver först.”
”Du borde ändra på dig för min skull.”	”Jag kanske behöver ändra på mig.”
”Lyssna på mig.”	”Vi pratar om det.”
”Sluta tjata.”	”Jag vill att du ska förstå.”

## ÖVNING: Utvärdera andras känslomässiga mognad

Här följer en checklista där jag har sammanfattat alla de egenskaper som diskuteras i kapitel 10 i *Vuxna barn till känslomässigt omogna föräldrar*. Du kan använda listan som en hjälp för att avgöra om en person kommer att kunna ge dig den typ av relation du vill ha.

### Realistiska och pålitliga

- De utgår från verkligheten i stället för att bekämpa den.
- De kan känna och tänka på samma gång.
- De är konsekventa och därmed pålitliga.
- De tar inte allt personligt.

### Respektfulla och ömsesidiga

- De respekterar dina gränser.
- De ger något tillbaka.
- De är flexibla och kan kompromissa.
- De är sansade.
- De tar intryck.
- De talar sanning.
- De ber om ursäkt.

### Lyhörda

- Deras empati får dig att känna dig trygg.
- De får dig att känna dig sedd och förstådd.
- De tycker om att trösta och bli tröstade.
- De reflekterar över sina handlingar och försöker förändras.
- De kan skratta och vara lekfulla.
- De är trevliga att vara med.

Ju fler av dessa egenskaper en person har, desto troligare är det att ni kan få genuin kontakt och en bra relation.

---