

BIBLIOTEKA „MISAO”

9



OTPETLJAVANJE OD EMOCIONALNO NEZRELIH LJUDI

Kako da se zauzmete za sebe i
izadete iz mreže ograničenja koja vas sputava

2. izdanje

LINDZI GIBSON

Finesa

Beograd, 2026.

Naslov originala
Disentangling from Emotionally Immature People: Avoid Emotional Traps,
Stand Up for Your Self, and Transform Your Relationships as an Adult
Child of Emotionally Immature Parents by Lindsay C. Gibson

Copyright 2023 Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications

2. izdanje

Izdavač

Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača

Lidija Maričić

Glavni urednik

Lidija Maričić

Urednik izdanja

Vanja Espinar

Prevod

Jelena Miladinović

Lektura i korektura

Slavica Đoković Uzelac

Grafička priprema

iLearn d.o.o.

Dizajn korica

Mirjana Bajić

Štampa

F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-136-4

Beograd, 2026.

„U ovoj knjizi, Lindzi Gibson prodire u samu suštinu onoga što bi trebalo da znamo kada se nađemo zarobljeni u ciklusu relacionog bola. Bez obzira na to da li je reč o našem roditelju ili partneru, autorka nam pomaže da identifikujemo svoju 'isceljujuću fantaziju' – nadu da ćemo uspostaviti tu 'neuhvatljivu bliskost' sa osobom koja nije sposobna za emocionalno povezivanje. Ovaj topli vodič ublažava stid koji možemo da osetimo iznova doživljavajući očajanje u odnosu sa teškom osobom.“

— **Keli Makdenijel**, licencirani stručni savetnik (LPC) i nacionalni sertifikovani savetnik (NCC), autorka knjiga *Ready to Heal* i *Mother Hunger*

„Najveća dilema sa kojom se susreću odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja, jeste da li da budu lojalni sebi ili porodici. Nudeći blaga i pažljiva objašnjenja emocionalno nezrelog ponašanja, autorka otklanja tu dilemu i pomaže odrasloj deci emocionalno nezrelih roditelja da se oduče od neproduktivnih obrazaca i postave svoje granice. Ova knjiga podstiče na razmišljanje i nudi korisne veštine koje čitaocu omogućavaju da se poveže sa svojim unutrašnjim iskustvom i ostvari zadovoljavajuće odnose.“

— **Lora Regan**, licencirani klinički socijalni radnik (LCSW-C), integrativni terapeut za traume u Vašingtonu; voditeljka podkasta *Therapy Chat Podcast* i osnivač *Trauma Therapist Network*

„I ovoga puta Lindzi Gibson donosi fantastičnu i jedinstveno obuhvatnu knjigu koja se bavi emocionalno nezrelim roditeljima, ljudima uopšte, kao i delovima naše ličnosti. Jasna objašnjenja i praktične vežbe nude čitaocima priliku da promišljaju o složenom konceptu emo-

cionalne nezrelosti, kao i načine i strategije koji su potrebni u procesu otpuštanja, tugovanja i zaceljenja. Pisana u formatu radne sveske, ova knjiga je koristan resurs u terapijskom radu sa klijentima. Obiluje praktičnim rešenjima.“

— **Džudit Raski Rebinor**, doktor kliničke psihologije, profesor kreativnog pisanja i autor memoara *The Girl in the Red Boots*

„U knjizi *Otpetljavnje od emocionalno nezrelih ljudi*, oduševio me je neverovatan broj strategija suočavanja sa kojim ulazimo u odraslo doba nakon što su nas u detinjstvu povredili nemarni, neodgovorni i emocionalno nedostupni roditelji. S dubokim saosećanjem i razumevanjem, Lindzi Gibson objašnjava kako da prepoznamo emocionalnu nezrelost i nudi praktična rešenja koja pomažu u procesu zaceljenja. Veliki naklon za ovu moćnu knjigu. Preporučicu je svim svojim prijateljima!“

— **Kim Ferli**, autorka knjige *Swimming for My Life and Shooting Out the Lights*

„Pored knjige *Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja*, i ova staje u red onih koje iskreno želim da preporučim. Svaka njena stranica ispunjena je toplinom, saosećanjem i razumevanjem kroz koje autorka poručuje čitaocima da su viđeni i prepoznati. Ova knjiga je od korica do korica prava riznica korisnih saveta, strategija i mogućnosti za razmišljanje. Srećna sam što je imam na svojoj polici.“

— **Ejmi Marlou-Makoi**, MA, licencirani stručni savetnik (LPC), lekar, trener i autorka knjiga *The Clinician's Guide to Treating Adult Children of Narcissists* i *The Gaslighting Recovery Workbook*

„Zahvaljujući delima Lindzi Gibson, odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja konačno otkrivaju pouzdano mesto gde mogu da naiđu na razumevanje i validaciju. U ovom moćnom nastavku njenog bestselera *Odrasla deca emocionalno nezrelih roditelja*, autorka vodi čitaoce u novu fazu isceljujućeg putovanja, dajući odgovore na neka od najčešće postavljanih pitanja. Ovo je neizostavna knjiga za svakog ko pati u bliskim odnosima sa emocionalno nezrelim ljudima.“

— **Jael Skonbrun**, doktor psihologije, asistent na Braun univerzitetu, voditeljka podkasta *Psychologists Off the Clock* i autorka knjige *Work, Parent, Thrive*



Skipu, svim srcem.

*Mojim dugogodišnjim klijentima i čitaocima,
zbog kojih je ova knjiga ugledala svetlost dana.*



SADRŽAJ

Uvod 1

I DEO: Zašto su emocionalno nezreli ljudi takvi kakvi jesu 7

Poglavlje 1: Kako da znam da li je neko emocionalno nezreo? 9

Poglavlje 2: Kako moji odrasli roditelji mogu da budu nezreli? 16

Poglavlje 3: Da li su oba moja roditelja nezrela? 21

Poglavlje 4: Zašto se oni tako ponašaju? 27

Poglavlje 5: Oni su veoma kontradiktorni i to me zbunjuje 33

Poglavlje 6: Zašto se sve vrti oko njih? 40

Poglavlje 7: Šta god da učinim nije dovoljno 46

Poglavlje 8: Zašto je toliko teško zblížiti se s njima i podeliti nešto iskreno? 52

Poglavlje 9: Zašto čine sve što bi vas odvratilo od želje da budete u njihovoj blizini? 57

Poglavlje 10: Postoji li nada za bolji odnos? 64