

TYPISKE KARAKTERTRÆK HOS FØLELSMÆSSIGT UMODNE MENNESKER

1. De er rigide og ensporede.

Denne egenskab kan føre dem til ydre succes, men i deres nære relationer er de enten rigide eller impulsive og forholder sig til kun til de realiteter, der er lette at håndtere.

Når først de har dannet sig en holdning om noget, er de uimodtagelige over for nye synsvinkler og nye fakta.

For dem er der kun ét rigtigt svar, eller kun én måde at se tingene på, og de kan blive meget defensive og humorforladte, hvis folk har andre idéer.

2. I familiemæssige relationer har de normale roller en tendens til at blive vendt på hovedet.

Følelsesmæssigt umodne voksne forholder sig til deres barn, som om barnet var forælderen – og forventer, at barnet giver dem opmærksomhed og bekræftelse.

De forventer ofte også, at barnet er deres fortrolig, selv hvad angår voksne emner – og diskuterer fx deres parforholdsproblemer med barnet.

De forventer ofte også, at barnet roser dem og glæder sig på deres vegne – selv når det, de glæder sig over, går ud over barnet.

3. De har en lav stresstærskel.

De håndterer ikke stress på en konstruktiv måde. De bliver reaktive i stedet for at tænke langsigtet, og de håndterer virkeligheden ved at benægte, forvrænge fakta eller ligefrem erstatte virkeligheden med en fantasiforestilling.

De har svært ved at erkende deres egne fejl og benægter i stedet fakta og skyder skylden på den anden part.

De har svært ved at regulere deres egne følelser og reagerer derfor voldsomt på forholdsvis små ting.

Når de er blevet oprørte, er det svært for dem at berolige sig selv, og de forventer i stedet, at andre mennesker skal gøre, som de ønsker.

De søger ofte beroligelse gennem alkohol, narko eller medicin.

4. De gør det, der føles bedst LIGE NU.

Små børn er styret af deres følelser, hvorimod følelsesmæssigt modne voksne inddrager de mulige, langsigtede konsekvenser af deres handlinger, før de handler.

Men følelsesmæssigt umodne voksne handler ud fra, hvad der føles bedst lige nu og vælger derfor ofte den handling, som giver mindst ubehag for dem selv LIGE HER OG NU.

5. De er ikke objektive, men subjektive.

De vurderer situationer på en subjektiv – ikke en objektiv – måde. De bruger hverken megen tid eller energi på objektiv analyse af situationen set udefra. Når de fortolker en situation, fokuserer de langt mere på, hvad de føler, end på, hvad der rent faktisk sker.

6. De har kun ringe respekt for forskelle i tanker, holdninger og følelser.

Det er meget fremmed for dem, at andre har ret til en anden holdning eller synsvinkel.

De kan risikere at komme til at støde andre, fordi de ikke er tilstrækkeligt bevidste om andre

menneskers synsvinkler. De er kun godt tilpas i relationerne, hvor rollerne er meget rigide, og hvor alle har de samme holdninger.

7. De er egocentriske og selvoptagede.

Ligesom børn er følelsesmæssigt umodne voksne egocentriske, men de er det på en tvangsmæssig og humorforladt måde, som stammer fra en konstant usikkerhed – en frygt for, at det bliver afsløret, at de i virkeligheden er utilstrækkelige, værdiløse eller uelskelige.

De overvåger konstant, om deres behov bliver opfyldt, eller om nogen har kritiseret eller nedgjort dem. Deres selvværd stiger og falder afhængigt af, hvordan andre reagerer på dem.

De kan ikke tåle at blive kritiseret, så de bagatelliserer og skjuler deres fejl. Fordi deres behov for opmærksomhed er altopslugende, bliver andres følelser uvigtige.

8. De får alle oplevelser til at handle om dem selv.

Deres fokus er ikke på at opnå indsigt eller større forståelse af dem selv, men på at få opmærksomhed. Når du taler med dem, vil du opleve, at de drejer alt det, du siger, tilbage mod en af deres egne oplevelser.

De af dem, som har flere sociale færdigheder, hører måske overfladisk efter, når du taler, men de er stadig ikke optagede af det, du siger. Hvis de ikke direkte skifter emne, så stiller de hverken opfølgende spørgsmål eller udtrykker nysgerrighed angående detaljerne i din oplevelse. I stedet for afslutter de hurtigt samtalen om det emne med en overfladisk kommentar som fx "Det er vel nok fantastisk, min skat."

9. De har en ekstrem trang til at blive – og fortsætte med at være – midtpunkt.

Ligesom børn ender følelsesmæssigt umodne voksne som regel med at være midtpunkt. I gruppe-sammenhænge optager den mest følelsesmæssigt umodne person ofte det meste af gruppens tid og energi.

Hvis nogen af de andre i gruppen skal have chance for at blive hørt, kræver det, at nogen fremtvinger en abrupt af samtaleemne og fokus og eventuel pinlighed, og det bryder mange mennesker sig ikke om at gøre.

Bemærk: Dette er ikke det samme, som at disse mennesker er udadvendte. Udadvendte mennesker har let ved at følge med, når samtaleemnet ændrer sig. Og fordi udadvendte mennesker holder af samspil mellem mennesker, er de interesserede og lytter engageret, når andre deltager, i modsætning til følelsesmæssigt umodne voksne.

10. De har ringe indfølelse (empati) og tager ikke hensyn til andres følelser.

De er ikke i kontakt med deres egne følelser, og kan heller ikke leve sig ind i, hvordan deres egne handlinger påvirker andre, eller hvordan andre i det hele taget føler. Derfor evner de ikke følelsesmæssig nærhed, da de ikke er i stand til at få andre til at føle, at de for alvor bliver set og forstået.

11. De ser ikke – eller nægter at se eller forholde sig til – deres egen rolle i et problem.

De vurderer ikke deres egen opførsel eller betvivler deres egne motiver. Hvis de har været årsag til et problem, bagatelliserer de det ved at sige, at det ikke var deres hensigt at såre dig. Og hævder derefter, at så kan man jo ikke bebrejde dem, når det ikke var tilsigtet... Deres egocentriske fokus er på deres hensigt og ikke på, hvordan de, de siger eller gør, påvirker dig.