

FØLELSERMÆSSIG MODENHED

En person er følelsesmæssigt moden, når vedkommende ...

- Har adskilt sig så meget fra sin opvækstfamilie, at han/hun har været i stand til at opbygge sit eget liv.
- Ved, hvem han/hun selv er, og kender sine styrker og svagheder.
- Kan fungere selvstændigt i sin dagligdag og samtidig have og vedligeholde dybe, følelsesmæssige bånd til andre.
- Kommer godt ud af det med andre på grund af sin veludviklede ...
 - Indføling
 - Impulskontrol
 - Følelsesmæssige intelligens
- Værdsætter sine nære relationer – og viser det gennem både kærlige handlinger og ord.
- Er tryk ved at konfrontere sine egne følelser og er ærlig omkring dem.
- Kommunikerer sine behov direkte, ligeværdigt og konstruktivt – dvs. hverken passivt, passivt-aggressivt eller aggressivt.
- Er interesseret i andre menneskers indre liv.
- Kan godt lide at åbne op over for andre og fortælle om sit eget indre liv på en følelsesmæssig tæt måde.
- Bruger tid og kræfter på at sig selv udefra og forstå, hvordan hans/hendes opførsel påvirker andre mennesker.
- Kender sine egne svagheder og kan indrømme dem over for andre.
- Er interesseret i at forstå, tage ansvar for at ændre sit eget bidrag til de problemer, der opstår mellem mennesker.
- Tager opståede problemer op med den anden part på en direkte, konstruktiv og ligeværdig måde for at opklare misforståelser og finde en løsning med respekt begge parter.
- Håndterer belastede situationer på en realistisk, fremtidsfokuseret måde.
- Håndterer sine egne tanker og følelser konstruktivt – også i belastede situationer.
- Kan kontrollere sine følelser, når det er nødvendigt.
- Arbejder direkte hen imod at opnå mere af det, han hun ønsker, uden at udnytte andre mennesker.
- Forholder sig til de mulige, fremtidige konsekvenserne af sine handlinger og inddrager dem i sin beslutningsproces.
- Forholder sig til virkeligheden i stedet for sine egne fantasiforestillinger.
- Bruger indføling og (varm) humor til at lindre svære situationer og styrke båndene til andre mennesker.