

KONSEKVENSERNE AF, AT DIN FORÆLDER VAR FØLELSMÆSSIGT UMODEN

- Jeg følte ikke, min forælder lyttede til mig. Jeg fik sjældent hans/hendes fulde opmærksomhed.
- Min forælders humør påvirkede hele hjemmet.
- Min forælder levede sig ikke ind i mine følelser og tog ikke hensyn til dem.
- Jeg følte, jeg burde have vidst, hvad min forælder ønskede, uden at han/hun skulle fortælle mig det.
- Jeg følte, jeg aldrig kunne gøre min forælder tilfreds. Der var altid noget mere, jeg burde have gjort.
- Jeg anstrengte mig mere for at forstå min forælder end omvendt.
- Det var vanskeligt – eller decideret umuligt – at kommunikere åbent, ærligt og konstruktivt med min forælder.
- Min forælder mente, at børn skulle adlyde og respektere deres forældre, men gjorde ikke noget for at lytte og respektere mig.
- Min forælder krænkede ofte mit privatliv.
- Jeg følte det altid, som om min forælder mente, jeg var for følsom og tog ting for tungt.
- Min forælder gav ikke mig og mine søskende lige meget opmærksomhed.
- Min forælder holdt op med at lytte, når han/hun ikke kunne lide det, der blev sagt.
- Jeg havde ofte dårlig samvittighed i min forælders selskab – eller følte mig dum, forkert eller skamfuld i hans/hendes selskab.
- Det var sjældent, at min forælder undskyldte eller forsøgte at løse problemet på en konstruktiv måde, når der opstod en konflikt imellem os.
- Jeg følte ofte indestængt vrede mod min forælder, som jeg ikke kunne udtrykke.

Hvis du sætter kryds ved mere end et udsagn, tyder det på, din forælder var følelsesmæssigt umoden.