

Съдържание

Въведение.....	11
----------------	----

ЧАСТ I

ЗАЩО ЕНХ СА ТАКИВА, КАКВИТО СА / 15

1. Как да разбера дали някой е емоционално незрял?	17
2. Как е възможно моите пораснали родители да са емоционално незрели?	23
3. И двамата ми родители ли са емоционално незрели?	27
4. Защо те постъпват така?	33
5. Те ужасно много си противоречат и това ме обърква.....	38
6. Защо винаги всичко се върти около тях?	44
7. Каквото и да правя, все не е достатъчно.....	49
8. Защо е толкова трудно да се сближим или да споделяме важни неща с тях?	54
9. Защо правят така, че да не искаме да бъдем в тяхната компания?	59
10. Има ли надежда да подобрите връзката си с тях?	64

ЧАСТ II

КАК СА ВИ ПОВЛИЯЛИ ЕМОЦИОНАЛНО НЕЗРЕЛИТЕ ХОРА / 69

11. С братята ми и сестрите ми имахме едни и същи родители. Защо тогава сме толкова различни?	71
12. В тяхно присъствие се чувствам така, сякаш не съществувам. Защо те не ме изслушват и не се съобразяват с чувствата ми?	78

13. Налагаше ми се да бъда отговорният малък човек, довереникът на моя родител	82
14. Успях да си изградя хубав живот, но понякога се чувствам като човек, който не заслужава всичко това	88
15. Защо не кажат нещо хубаво за мен?	94
16. Често се чувствам виновен, себичен, изплашен и изпълнен със съмнения.....	99
17. Те винаги се смятат за „праведни“ и по-висши в морално отношение.....	104
18. Религията на родителите ми ме кара да се чувствам изплашен и недостоеен.....	109
19. Учеха ме да вярвам в неща за себе си, които просто не са верни.....	115
20. Твърде много се ангажирам емоционално с нуждите и проблемите на емоционално незрелите хора	121
21. Не мога да мисля разумно в тяхно присъствие. Обърквам се и си глътвам граматиката	127
22. Не мога да им се опълча. Те винаги печелят	132
23. Толкова съм им ядосан, че не спирам да мисля за това какво направиха.....	138
24. Имах някои разочаровани връзки. Как да избегна огорчението следващия път?	143
25. Как да се погрижа да не стана емоционално незрял родител?	149

ЧАСТ III

ДИСТАНЦИРАНЕ / 155

26. Не мога да не изпитвам вина, когато те са ми ядосани.....	157
27. Знам, че се държат като луди, но не знам как да реагирам, когато се държат нелепо	162
28. Просто искам те да ме обичат и да разбират чувствата ми.....	168

29. Всеки път, когато им поставя граница, се чувствам лош и безсъречен	173
30. Те твърдят, че не ги обичам достатъчно или по правилния начин. Способен ли съм изобщо да обичам?.....	178
31. Каквото и да правя, те се чувстват наранени и предадени	183
32. Освободих се, но ми липсва близостта с тях	187

ЧАСТ IV

КАК ДА СЕ СПАСИТЕ / 193

33. Замених автентичността си за одобрение	195
34. Искam да бъда себе си, но се страхувам от отхвърляне.....	200
35. Кой съм аз всъщност? Как да разбера със сигурност кое е най-доброто за мен?	206
36. Старая се да правя всичко перфектно и това ме изтощава	211
37. Ще ми се да не бях такъв угодник.....	217
38. Чувствам се ужасно, когато трябва да помоля някого за помощ	222

ЧАСТ V

РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ / 229

39. Постоянно се тревожа да не разгневя или разочаровам своето пораснало дете	231
40. Продължавам да стъпвам на пръсти в присъствието на емоционално незрели хора.....	237
41. Толкова съм загрижен как ще реагират, че ми е трудно да заявя собствената си истина	243
42. Как да стигнете до тях?	249
43. Опитвам се да бъда по-уверен, но продължавам да се съгласявам с тях	254
44. Дори когато изпробвам нови стратегии, накрая отново се чувствам емоционално изцеден от тях	259

45. Постоянно се сещам какво са ми причинили определени емоционално незрели хора.....	265
46. Трябва ли да им простя?.....	271
47. Тъжно ми е, че никога няма да имам близка връзка с тях	278
48. Прекъснах контакта помежду ни, но продължавам често да мисля за тях.....	284
49. Забелязвам емоционално незряло поведение в себе си	290
50. Те вече не обсебват всичките ми мисли	296
 Епилог	303
Благодарности	305

Приложения / 309

Приложение А

Личностни характеристики на емоционално незрелите родители и хора.....	311
---	-----

Приложение Б

Сравнение между емоционалната незрялост и емоционалната зрялост.....	314
---	-----

Приложение В

Негласното споразумение, което емоционално незрелите хора очакват от вас да спазвате в отношенията си с тях.....	317
--	-----

Приложение Г

Правата на порасналите деца на емоционално незрели родители.....	319
---	-----

Библиография.....	323
-------------------	-----

За автора	327
-----------------	-----