

Obsah



Obsah.....	7
Úvod.....	11
Časť I: PREČO SÚ ENĽ TAKÍ, AKÍ SÚ	15
1 Ako zistím, že je niekto emocionálne nezrelý?	16
<i>Charakteristické črty emocionálnej nezrelosti</i>	
2 Ako môžu byť moji dospelí rodičia nezrelí?	22
<i>Pochopenie emocionálnej nezrelosti</i>	
3 Sú obaja moji rodičia nezrelí?	26
<i>Rôzne typy EN rodičov</i>	
4 Prečo sa tak správajú?	32
<i>Rozpoznanie nezrelých spôsobov zvládania problémov a obranných mechanizmov</i>	
5 Dokážu sa správať tak protichodne, až ma to zaráža.	37
<i>Prečo sa ENĽ správajú nekonzistentne a extrémne</i>	
6 Prečo je to vždy o nich?	42
<i>Ako ENĽ vidia svet</i>	
7 Čo robím, nikdy nestačí.....	47
<i>Prečo sa ENĽ nedokážu z ničoho dlho tešiť</i>	
8 Prečo je také ťažké sa s nimi zbližiť alebo sa podeliť o skutočné emócie?	52
<i>Prečo ENĽ vypínajú emocionálnu intimitu</i>	
9 Prečo vám nie je príjemné byť v ich blízkosti?	56
<i>Prečo vás emocionálne nezrelé správanie núti odísť</i>	
10 Existuje nádej na lepší vzťah?	61
<i>Môžu sa ENĽ niekedy zmeniť?</i>	

Časť II: AKO VÁS OVPLYVNILI ENĽ	67
11 Ja a moji súrodenci sme mali rovnakých rodičov. Prečo sa tak líšime?	68
<i>Súrodenecké rozdiely a dva typy DDENR</i>	
12 Akoby som pri nich ani neexistoval.	
Prečo ma nepočúvajú alebo neberú do úvahy moje pocity?	75
<i>Nárokujte si svoje hranice, subjektivitu a individualitu</i>	
13 Prischla mi úloha zodpovedného dieťaťa, malého dospeláka,	
dôverníka svojich rodičov.	79
<i>Príliš rýchle dospievanie – vysoká cena za vašu predčasnú zrelosť</i>	
14 Podarilo sa mi dosiahnuť úspech a vybudovať si dobrý život,	
ale niekedy sa cítim ako podvodník.	85
<i>Dokončenie nedokončeného sebaobrazu</i>	
15 Prečo mi nedokážu dať trochu pozitívnej spätnej väzby?	91
<i>Prečo ENĽ neocenia vaše úsilie</i>	
16 Ľahko sa ma zmocnia pocity viny, výčitky, strach a pochybnosti o sebe.	95
<i>Ako odhaliť emocionálny nátlak</i>	
17 Vždy sa tvária ako morálne nadradení a „spravodliví“	100
<i>Narcistickí ENĽ a falošná morálna povinnosť</i>	
18 Náboženstvo mojich rodičov vo mne vyvolávalo pocit strachu a nehodnosti.	104
<i>Hľadanie vlastného náboženstva a spirituality</i>	
19 Presviedčali ma, že veci, ktoré o mne hovoria, sú pravdivé, hoci to tak nie je.	109
<i>Keď je sebakritika odrazom starého vymývania mozgu</i>	
20 Príliš sa citovo zapájam do potrieb a problémov ENĽ.	115
<i>Zastavte emocionálne ovládnutie a nadmernú identifikáciu</i>	
21 Nedokážem pri nich jasne premýšľať. Pociťujem zmätok a neviem sa vyjadrovať.	120
<i>Odstránenie mozgového zmätku</i>	
22 Neobstojím pred nimi. Vždy vyhrajú.	125
<i>Odhalenie štyroch jazdcov sebazničenia</i>	
23 Veľmi sa na nich hnevám a nemôžem prestať myslieť na to, čo urobili.	130
<i>Pretrvávajúci hnev, odpor a zlosť</i>	
24 Mám za sebou niekoľko vzťahov, ktoré ma sklamali.	
Ako to nabudúce urobiť správne?	135
<i>Hľadanie emocionálnej zrelosti u partnera</i>	

25 Ako sa môžem uistiť, že nie som EN rodičom?	140
<i>Poznanie seba samého vás pripraví na emocionálne zrelé rodičovstvo</i>	
Časť III: AKO UROBIŤ KROK SPÄŤ	145
26 Keď sa na mňa nahnevajú, nemôžem sa zbaviť pocitu viny	146
<i>Odpútajte sa od pocitu viny za to, že ste sami sebou</i>	
27 Viem, že konajú iracionálne, ale neviem, ako na ich absurdné správanie reagovať. ...	151
<i>Ako rozpoznať projekcie a skreslenia ENL a odpútať sa od nich</i>	
28 Chcem len, aby ma mali radi a chápali moje pocity	157
<i>Zvoľte si radšej dosiahnuteľné ciele</i>	
29 Vždy, keď stanovím hranice, cítim sa ako zlý, bezcitný človek.	162
<i>Ako prekonať pocit viny za to, že sa chránite</i>	
30 Vrávia mi, že ich nemilujem dostatočne alebo správnym spôsobom. Dokážem vôbec milovať?	167
<i>Urobte krok späť a vyhodnoťte, čo je to láska</i>	
31 Nech robíte čokoľvek, stále sa tvária, akoby ste ich zranili a zradili.	171
<i>Prečo vaše snahy o to, aby sa ENL cítili lepšie, nefungujú</i>	
32 Podarilo sa mi oslobodiť sa, ale chýba mi naša blízkosť.	175
<i>Keď sa cítite smutní z toho, že ste sa rozhodli ukončiť nezdravo prepojený vzťah</i>	
Časť IV: AKO SA ZACHRÁNIŤ	181
33 Autenticita vymenená za súhlas	182
<i>Keď je dôležitejšie byť obdivovaný ako byť sám sebou</i>	
34 Túžim byť sám sebou, ale bojím sa odmietnutia	187
<i>Zvládanie úzkosti z opustenia</i>	
35 Kto vlastne som? Ako môžem s istotou vedieť, čo je pre mňa najlepšie?	192
<i>Ako rozpoznať svoje pravé ja a obnoviť svoju autenticitu</i>	
36 Snažím sa o dokonalosť až do úplného vyčerpania	197
<i>Keď je vaše sebavedomie založené na tom, že dokážete nemožné</i>	
37 Kiežby som sa nesnažil tak veľmi všetkým zavďačiť.	202
<i>Keď možnosť byť sám sebou vymeníte za obľúbenosť</i>	
38 Nerád žiadam o pomoc.	207
<i>Prečo sa ospravedlňujete a máte pocit, že obťažujete</i>	

Časť V: RIEŠENIE PROBLÉMOV	213
39 Neustále prežívam obavy, že svoje dospelé dieťa nahnevám alebo sklamem.....	214
<i>Keď sa vaše dospelé dieťa správa emocionálne nezrelo</i>	
40 V blízkosti ENĽ sa stále cítim vystrašene a mám potrebu sa ospravedlňovať.	220
<i>Spochybnenie základných predpokladov, s ktorými prichádzajú ENĽ do interakcií</i>	
41 Mám také obavy z ich reakcií, že im nedokážem povedať pravdu.	226
<i>Zachovajte si pocit sebaistoty, keď sa ENĽ nepáči, čo im vravíte</i>	
42 Ako si nájsť k nim cestu?.....	232
<i>Komunikačné zručnosti a ich limity</i>	
43 Snažím sa správať asertívnejšie, ale stále im vychádzam v ústrety.	237
<i>Objavenie ochranných častí vašej osobnosti</i>	
44 Aj keď skúšam nové stratégie, vždy skončím s pocitom vyčerpania.	242
<i>Prečo sa cítite porazení, aj keď vaša interakcia s ENĽ dopadne úspešne</i>	
45 Stále sa zaoberám tým, ako mi niektorí ENĽ ublížili.	247
<i>Hnev, ambivalencia a ukončenie obsedantného myslenia</i>	
46 Musím im odpustiť?.....	253
<i>Hľadanie možností, keď sa odpustiť zdá nemožné</i>	
47 Naplňa ma smútkom, že s nimi nikdy nebudem mať blízky vzťah.	259
<i>Vyrovňavanie sa so smútkom z nejednoznačnej straty</i>	
48 Už sa s nimi nekontaktujem, ale stále na nich často myslím.....	265
<i>Prečo odlúčenie nevyrieši všetko</i>	
49 Všímam si u seba emocionálne nezrelé správanie.	270
<i>Ako sa vyrovnáť s vlastnými tendenciami správať sa emocionálne nezrelo</i>	
50 V mojej mysli už nie sú stredobodom pozornosti.....	276
<i>Keď prelomíte kliatbu a začnete sa viac zaujímať o iné veci</i>	
Epilóg.....	283
Podakovanie	285
PRÍLOHY.....	285
Príloha A: Osobnostné charakteristiky emocionálne nezrelých rodičov a ľudí	288
Príloha B: Porovnanie emocionálnej nezrelosti a zrelosti.....	291
Príloha C: Nepísané pravidlá nezdravého vzťahu s ENO	293
Príloha D: Listina práv dospelých detí emocionálne nezrelých rodičov	294