

Obsah

Poznámka původního vydavatele	10
Úvod	11

Část I

Proč jsou ENO takoví?	15
Jak poznám, že je někdo emocionálně nezralý?	16
Jak mohou být moji dospělí rodiče nezralí?	22
Jsou oba moji rodiče nezralí?	26
Proč se tak chovají?	31
Jsou tak rozporuplní; mate mě to	36
Proč je to vždy o nich?	41
Ať uděláte cokoli, nikdy to není dost	45
Proč je tak těžké navázat s nimi blízký vztah?	49
Proč je tak těžké chtít s nimi trávit čas?	53
Existuje naděje na lepší vztahy?	58

Část II

Jak nás ENO ovlivňují	63
Naši sourozenci měli stejné rodiče, proč jsme tedy tak odlišní?	64
Jako bychom vůbec neexistovali. Proč nám nikdy nenaslouchají ani nezohledňují naše pocity?	70
Malí dospělí, nedobrovolní důvěrníci ENR	74
Jsem úspěšný a vybudoval jsem si dobrý život, ale někdy se cítím jako podvodník	80
Proč nám nedají ani trochu pozitivní zpětné vazby?	85
Plní mě pocity viny, strachu a nejistoty, cítím se jako sobec	89
Vždy dělají dojem morální nadřazenosti a „spravedlnosti“	94
Náboženství mých rodičů mě naplnilo strachem a pocitem nedostatečnosti	98
Vnutili mi nesprávnou představu o sobě samém	103
Přílišné emocionální zapojení do potřeb a problémů ENO	108

Nemůžu se s nimi soustředit, jsem z nich zmatený a špatně se vyjadřuji	113
Nedokážu se jim postavit. Vždycky zvítězí	118
Jsem na ně tak naštvaný; nemohu přestat myslet na to, co udělali	123
Měl jsem několik nešťastných vztahů. Jak to příště udělat lépe?	128
Nechci se stát ENR, co mám dělat?	133

Část III:

Odstup 137

Nemůžu si pomoci, pořád se cítím provinile, když se na mě zlobí	138
Nikdy nevím, jak reagovat na jejich absurdní chování	142
Přál bych si jejich lásku a porozumění	147
Pokaždé, když si nastavím hranice, cítím se jako zlý, bezcitný člověk.....	151
Prý je nemám dost rád – nebo je nemám rád tím správným způsobem. Jsem vůbec schopen lásky?	156
Ať dělám, co dělám, pořád se zdají být uražení a ublížení ..	160
Získal jsem svobodu, ale chybí mi dřívější blízkost	163

Část IV:

Záchrana 169

Vyměnil jsem autentičnost za přijetí	170
Chci být sám sebou, ale bojím se odmítnutí	174
Kdo opravdu jsem? Jak mohu s jistotou vědět, co je pro mě nejlepší?	179
Moje stálá snaha o dokonalost mě vyčerpává.....	184
Přál bych si, aby mi tolik nezáleželo na názoru ostatních....	189
Kdykoli musím požádat o pomoc, vysloveně trpím.....	194

Část V:

Řešení problémů 199

Pořád mám strach, že rozčílím nebo zklamám své dospělé dítě.....	200
ENO ve mně stále vyvolávají obavy a nejistotu	205
Jsem tak znepokojený jejich reakcemi, že je pro mě těžké trvat na své pravdě	210

Jak se s nimi domluvit?	215
Snažím se být více asertivní, ale pořád podléhám jejich nátlaku.....	219
I když používám své nové strategie, stále z interakcí odcházím vyčerpaný	224
Nemohu se zbavit pocitu křivdy	228
Musím odpustit?	233
Je mi smutno při pomyslení, že nikdy nebudeme mít blízký vztah	238
Přerušil jsem kontakt, ale stále na ně často myslím.....	243
Všiml jsem si u sebe EN chování	248
Už v mé mysli nemají hlavní místo.....	253
 Epilog	 258
Poděkování	260

Přílohy

Příloha A: Charakteristiky osobnosti emocionálně nezralých rodičů a lidí	263
Příloha B: Porovnání emocionální nezralosti a zralosti....	266
Příloha C: Nevyřčená smlouva o vztahu podle ENO.....	268
Příloha D: Listina práv a svobod dospělých dětí emocionálně nezralých rodičů.....	269
 O autorce	 272