

Spis treści

Podziękowania	9
Wprowadzenie	13
1 Jak niedojrzały emocjonalnie rodzic wpływa na życie swoich dorosłych dzieci	19
2 Rozpoznanie niedojrzałego emocjonalnie rodzica	41
3 Jak to jest mieć niedojrzałego emocjonalnie rodzica	69
4 Cztery rodzaje niedojrzałych emocjonalnie rodziców	91
5 Jak różne dzieci reagują na niedojrzałych emocjonalnie rodziców	111
6 Jak to jest być internalizatorem	133
7 Rozpadanie się na kawałki i przebudzenie	157
8 Jak nie dać się wciągnąć w gry niedojrzałego emocjonalnie rodzica	179
9 Jak to jest wieść życie wolne od odgrywania ról i fantazji	201
10 Jak rozpoznać osoby dojrzałe emocjonalnie	223
Epilog	247
Bibliografia	251