

# Turinys

Padėkos /9

Ižanga /13

PIR MAS SKYRIUS

Kaip emociškai nebrandūs tėvai paveikia  
savo suaugusių vaikų gyvenimą / 21

ANTRAS SKYRIUS

Kaip atpažinti emociškai nebrandžius tėvus / 46

TREČIAS SKYRIUS

Ką jaučia su emociškai nebrandžiais tėvais santykius  
palaikantys vaikai / 79

KETVIRTAS SKYRIUS

Keturi emociškai nebrandžių tėvų tipai /104

PENKTAS SKYRIUS

Kaip skirtingi vaikai reaguoja į emociškai  
nebrandžių tėvų auklėjimą /126

ŠEŠTAS SKYRIUS

Ką reiškia būti internalizuotoju /153

SEPTINTAS SKYRIUS

Palu/imas ir pabudimas 181

AŠTUNTAS SKYRIUS

Kaip nepakliūti į emociškai nebrandžių tėvų pinkles / 204

DEVINTAS SKYRIUS

Ką reiškia gyventi nusimetus vaidmenų ir  
ranta/ijų pančius / 227

DEŠIMTAS SKYRIUS

Kaip atpažinti emociškai brand/ius žmones / 251

Epilogas /279

Bibliografija /283