

Índice

Introducción.....	11
Primera parte - A lo que has tenido que enfrentarte	
1. Tu padre o tu madre emocionalmente inmaduros.....	23
2. Cómo son el padre y la madre emocionalmente inmaduros.....	49
3. El anhelo de relación con tu padre o tu madre EI.....	81
4. Cómo impedir las apropiaciones emocionales.....	113
5. Formas de lidiar con la interacción y sortear las coacciones.....	139
6. La hostilidad de los padres EI hacia tu mundo interior.....	167
Segunda parte - Autonomía emocional	
7. Cultiva tu relación contigo mismo.....	195
8. El arte de hacer limpieza mental.....	221
9. Actualiza el concepto que tienes de ti.....	249
10. Ahora puedes tener con ellos la relación que siempre has querido.....	277

Epílogo.....	307
Declaración de derechos para los hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros.....	307
Agradecimientos	313
Referencias	317
Sobre la autora	321