

Obsah

Úvod	11
1. ČÁST: TOXIČTÍ RODIČE	25
1. <i>Zbožštění rodičů</i>	27
– <i>Mýtus o dokonalém rodiči</i>	
2. <i>„Že jste to tak nemysleli, neznamená, že to nebolelo“</i>	44
– <i>Nedostateční rodiče</i>	
3. <i>„Proč mě nenechají žít si po svém?“</i>	62
– <i>Kontroloři</i>	
4. <i>„V téhle rodině žádný alkoholik není“</i>	86
– <i>Alkoholici</i>	
5. <i>Všechny jizvy zůstávají uvnitř</i>	111
– <i>Verbální tyrani</i>	

6. <i>Některá zranění jsou viditelná i navenek</i>	133
– <i>Fyzičtí tyrani</i>	
7. <i>Nejhorší zrada</i>	155
– <i>Sexuální násilníci</i>	
8. <i>Proč se rodiče takto chovají?</i>	184
– <i>Rodinný systém</i>	
2. ČÁST: VEZMĚTE SI ZPĚT SVŮJ ŽIVOT	201
9. <i>Nemusíte odpouštět</i>	205
10. <i>„Už jsem dospělý člověk. Proč se tak necítím?“</i>	211
11. <i>Počátky sebedefinování</i>	224
12. <i>Kdo je za to skutečně zodpovědný</i>	236
13. <i>Konfrontace: Cesta k nezávislosti</i>	256
14. <i>Uzdravení zranění způsobeného incestem</i>	297
15. <i>Prerušení cyklu</i>	331
Epilog: <i>Přestaňte bojovat</i>	343
<i>Doporučená literatura</i>	349