

Obsah

Úvod	11
PRVÁ ČASŤ: TOXICKÍ RODIČIA	25
1. „Všemohúci“ rodičia <i>Mýtus o dokonalom rodičovi</i>	27
2. „Aj keď si to tak nemyslel/a, neznamená to, že to nebolelo.“ <i>Neschopní rodičia</i>	44
3. „Prečo ma nenechajú žiť môj vlastný život?“ <i>Ovládajúci rodičia</i>	62
4. „V tejto rodine nie je nikto alkoholik.“ <i>Alkoholici</i>	86
5. Všetky modriny sú vnútri <i>Verbálni násilníci</i>	111

6. Niekedy sú modriny aj zvonku <i>Fyzickí násilníci</i>	133
7. Najväčšia zrada <i>Sexuálni násilníci</i>	155
8. Prečo sa rodičia takto správajú? <i>Rodinný systém</i>	184
DRUHÁ ČASŤ. ZÍSKAJTE SPÄŤ SVOJ VLASTNÝ ŽIVOT	201
9. Nemusíte odpúšťať	205
10. „Som dospelý/á. Prečo si tak nepripadám?“	211
11. Počiatky definovania seba samého/samej	224
12. Kto je za to skutočne zodpovedný?	236
13. Konfrontácia: Cesta k nezávislosti	256
14. Hojenie rán z incestu	297
15. Prelomenie začarovaného kruhu	331
Epilóg – Prestaňte bojovať	343
Odporúčaná literatúra	349