

Obsah

Úvod / 9

První část: Odnaučujeme se dysfunkci / 15

Kapitola 1: Jak vypadá dysfunkce / 17

Kapitola 2: Narušování hranic, kodependence a enmeshment / 31

Kapitola 3: Závislost, zanedbávání a zneužívání / 41

Kapitola 4: Opakování cyklu / 57

Kapitola 5: Trauma napříč generacemi / 68

Druhá část: Uzdravujeme se / 77

Kapitola 6: Jak nesklouzávat k dysfunkčnímu chování / 79

Kapitola 7: Žijete, nebo přežíváte? / 92

Kapitola 8: Jak zvládat vztahy s lidmi, kteří se nikdy nezmění / 103

Kapitola 9: Jak ukončit vztah, když se protějšek nechce změnit / 112

Kapitola 10: Jak získat oporu mimo rodinu / 130

Třetí část: Rosteme / 137

Kapitola 11: Jak řešit problémy ve vztazích s rodiči / 139

Kapitola 12: Jak řešit problémy ve vztazích se sourozenci / 153

Kapitola 13: Jak řešit problémy ve vztazích s dětmi / 168

Kapitola 14: Jak řešit problémy ve vztazích se širší rodinou / 188

Kapitola 15: Jak na partnerovu rodinu / 196

Kapitola 16: Jak zvládat sešivanou rodinu / 210

Kapitola 17: Začátek nové kapitoly / 219

Časté otázky / 223

Poděkování / 227

K dalšímu čtení / 229

O autorce / 237

Rejstřík / 239