

Spis treści

Wstęp 7

I Po co grzebać w przeszłości? 13

1. Złożona relacja 15
2. Trudna relacja 21
3. Nadinterpretacje i nieporozumienia 24
4. Czy warto grzebać w przeszłości? 31

II Przeszłość, rany i blizny 35

1. Spojrzeć prawdzie prosto w oczy 37
2. Nadużywanie władzy 40
3. Przedmiot miłości 46
4. Gwałt 48
5. Wyzwiska, ocenianie i krytykowanie 53
6. Urazy „gratis” 59
7. Bicie 64

8. Zakazy i nakazy 70
9. Alkoholizm, zaburzenia natury psychicznej, lęki rodziców 74
10. Zlekceważone potrzeby 77
11. Sekrety i przemilczenia 81
12. Współudział 87
13. Projekcje 93
14. Pułapki nieświadomości 95
15. Wiersz 100

III

Z perspektywy rodziców 107

1. Ciężar przeszłości 109
2. Być matką 114
3. Matczyne poczucie winy 120
4. Czy matka ma prawo nie kochać własnego dziecka? 125
5. Rola nieświadomości 132
6. Niekomfortowy status ojca 134

IV

Od urazu do objawów 137

1. Gniew, który uzdrawia 139
2. Kiedy rodzice nie słuchają gniewu 149

3. „To dla twojego dobra” 155
4. Wymóg wdzięczności 157
5. Zapominanie 161
6. Idealizacja 166
7. Powstrzymywanie napięć
a objawy psychofizyczne 171

V

Droga do uzdrowienia 175

1. Dostrzec w objawach urazy 177
2. Gniew. Od agresji do konstruktywnej złości 182
3. Koniec z idealizacją 185
4. Powrót wspomnień 198
5. Wymówić się z obowiązku wdzięczności 201
6. To mnie bolało! 205
7. Gniew naprawczy 208

VI

Zrozumieć wewnętrzny opór 211

1. „Rodziców się nie ocenia,
im się wybaczają” 213
2. „Nie przeżyłby tego!” / „Boję się śmierci” 217
3. „Nie chcę ich skrzywdzić” 219
4. „To byłoby zbyt proste” 224

Wkraczanie w dorosłość 227

1. Zależność 229
2. Odwrócić się do rodziców plecami 230
3. Porzucenie rodziców 234
4. Pogodzić się z cierpieniem 237
5. Pokochać dziecko w sobie 242

Ku pojednaniu 245

1. Kiedy? 247
2. Uwolnić się od nienawiści 259
3. Kiedy rodzice nie żyją 273
4. Po co pisać list? 281
5. Jak pisać? 286
6. Żądanie zadośćuczynienia 295
7. Reakcje rodziców 301
8. Spotkanie 313
9. Mediacja psychologa 319
10. Wiersz 328

Zakończenie 333