

Spis treści

<i>Od autorki</i>	6
<i>Wprowadzenie</i>	8
 <i>Część I Toksyczni rodzice</i>	
Rozdział 1. Rodzice jako bogowie Mir rodzica doskonałego	21
Rozdział 2. „To, iż nie macie złych zamiarów, nie znaczy, że nie bolało” Rodzice nieadekwatni	38
Rozdział 3. „Dlaczego nie pozwalają mi żyć moim własnym życiem?” Kontrolerzy	57
Rozdział 4. „W tej rodzinie nikt nie pije” Alkoholicy	82
Rozdział 5. Posiniaczona dusza Niszczenie słowem	108
Rozdział 6. Sponiewierane ciało Przemoc fizyczna	131
Rozdział 7. Wielka zdrada Kazirodztwo	154
Rozdział 8. Dlaczego rodzice tak się zachowują? System rodzinny	183
 <i>Część II Ku zmianie.</i>	
<i>Do czego służy druga część tej książki</i>	
Rozdział 9. Nie musisz przebaczać	205
Rozdział 10. Jestem dorosły?	211
Rozdział 11. Początki samookreślenia	225
Rozdział 12. Kto naprawdę jest odpowiedzialny?	238
Rozdział 13. Konfrontacja: droga do niezależności	259
Rozdział 14. Leczenie ran kazirodztwa	302
Rozdział 15. Przełamywanie cyklu	335
 <i>Epilog Niech umilkną działa</i>	