

Spis treści

Wstęp	3
1. „Chcę wszystko robić inaczej” Uwolnienie się we właściwym wieku	6
2. „Nie ma sensu angażować się” Kompleksy i pamięć epizodyczna	23
3. „Świat musi się mną cieszyć” Pierwotnie pozytywny kompleks matki u mężczyzn	32
4. „Po dobrym posiłku można znieść prawie wszystko” Pierwotnie pozytywny kompleks matki u kobiet	46
5. „Żyj i pozwól żyć” Typowe aspekty pierwotnie pozytywnego kompleksu matki	59
6. „Agresja i oskarżenia” Uwalnianie się od pierwotnie pozytywnego kompleksu matki	73
7. „Dumny ojciec – wspaniały syn” Pierwotnie pozytywny kompleks ojca u mężczyzn	106
8. „Grzeczna córka” Pierwotnie pozytywny kompleks ojca u kobiet	116
9. „Zły człowiek w złym świecie” Pierwotnie negatywny kompleks matki u kobiet	136
10. „Sparaliżowany” Pierwotnie negatywny kompleks matki u mężczyzn	146
11. „Po prostu strącony” Pierwotnie negatywny kompleks ojca u mężczyzn	156
12. „Właściwie nie nadaję się do niczego” Pierwotnie negatywny kompleks ojca u kobiet	171

Wszyscy byliśmy kiedyś dziećmi, dlatego w psychice każdego z nas powstały kompleksy ojca i matki. Pytanie brzmi, w jakim stopniu udało nam się wyzwolić spod ich wpływu, co nie jest równoznaczne z uniezależnieniem się od osób rodziców. Autorka obrazowo opisuje oddziaływanie kompleksów na kobiety i mężczyzn w ich codziennym życiu.

Uwolnienie się od kompleksów pozwala nam nawiązać bliższe stosunki z innymi ludźmi, odnosić sukcesy zawodowe, a przede wszystkim wyraźnie określić własną tożsamość.

Prof. dr Verena Kast, urodzona w 1943 roku, jest psycho-
terapeutką prowadzącą od ponad 20 lat własną praktykę
w St. Gallen, docentem w Instytucie C. G. Junga i wykładowcą
na Uniwersytecie w Zurychu.