

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	13

Część I

Symptomy współzależnienia

1. Twarzą w twarz ze współzależnieniem	19
2. Pięć rdzennych symptomów współzależnienia	23
3. Jak symptomy współzależnienia niszczą nasze życie	62

Część II

Natura dziecka

4. Cudowne dziecko w zdrowej rodzinie	81
5. Cudowne dziecko w dysfunkcyjnej rodzinie	94
6. Uszkodzenia w sferze uczuć	111
7. Z pokolenia na pokolenie	129

Część III

Korzenie współzależnienia

8. Konfrontacja z urazami z dzieciństwa	139
9. Co robimy, by nie dopuścić do siebie bólu	146
10. Nadużycie fizyczne	161
11. Nadużycie seksualne	173
12. Nadużycie emocjonalne	195
13. Nadużycie intelektualne	203
14. Nadużycie duchowe	208

Część IV
Ku ozdrowieniu

15. Osobiste ozdrowienie 223

Dodatek: Krótka historia odkrycia współzależnienia
i przegląd literatury na ten temat 235