

Spis treści

Od autorki	7
Wprowadzenie	9
Część I	
Toksyczni rodzice	23
Rozdział 1. Rodzice jako bogowie Mit rodzica doskonałego	24
Rozdział 2. „To, iż nie mieliście złych zamiarów, nie znaczy, że nie bolało” Rodzice nieadekwatni.....	41
Rozdział 3. „Dlaczego nie pozwalają mi żyć moim własnym życiem” Kontrolerzy	60
Rozdział 4. „W tej rodzinie nikt nie pije” Alkoholicy.....	85
Rozdział 5. Posiniaczona dusza Niszczenie słowem	111
Rozdział 6. Sponiewierane ciało Przemoc fizyczna.....	134
Rozdział 7. Wielka zdrada Kazirodztwo.....	157
Rozdział 8. Dlaczego rodzice tak się zachowują System rodzinny	187
Część II	
Ku zmianie	207
Do czego służy druga część tej książki.....	208
Rozdział 9. Nie musisz przebaczać	210
Rozdział 10. Jestem dorosły.....	216
Rozdział 11. Początki samookreślenia.....	230
Rozdział 12. Kto naprawdę jest odpowiedzialny	242

Rozdział 13. Konfrontacja: droga do niezależności 263

Rozdział 14. Leczenie ran kazirodztwa 306

Rozdział 15. Przełamywanie cyklu 340

Epilog

Niech umilkną działa 352

Susan Forward

to jedna z najbardziej znanych amerykańskich psychoterapeutek, autorka wielu bestsellerów oraz częsty gość programów radiowych i telewizyjnych. Jest zwolenniczką krótkoterminowej terapii skupiającej się na zmianie destrukcyjnych wzorców zachowań – nie leczy objawów, ale uzdrawia ich źródło. Jej książki od lat cieszą się ogromnym powodzeniem, zwłaszcza: *Gdy twój partner też jak pies*, *Toksyczni teściowie*, *Toksyczne namiętności* oraz *Szantaż emocjonalny*.

Pacjenci Susan Forward to ludzie niszczeni przez własnych rodziców. Fizycznie bądź psychicznie. Krytykowani, dręczeni okrutnymi żartami, obarczani winą, wykorzystywani seksualnie czy... nadmiernie chronieni. Niewielu z nich przed podjęciem terapii zdawało sobie sprawę z tego, że dorastali pod destrukcyjnym wpływem „toksycznych” rodziców. Mają zachwiane poczucie własnej wartości prowadzące do autodestrukcyjnych zachowań. Zawsze, nawet mimo faktycznych zasług, czują się bezwartościowi, mimo kochającego partnera – niekochani, mimo życiowego powodzenia – nieprzystosowani. Uczucia te wynikają w znacznej mierze z faktu, że jako dzieci zostali pozbawieni wiary w siebie i wpędzeni w poczucie winy. A stając się dorosłymi, nie potrafią zrzucić tego ciężaru, co odbija się na każdym aspekcie ich życia.