

# Spis treści

---

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Wstęp do wydania polskiego .....                | 7   |
| Wstęp .....                                     | 9   |
| Wprowadzenie .....                              | 15  |
| Rozdział 1. Przerwanie milczenia .....          | 25  |
| Rozdział 2. Na wspólnym gruncie .....           | 45  |
| Rozdział 3. Przypominanie przeszłości .....     | 73  |
| Rozdział 4. Powitanie uczuć .....               | 91  |
| Rozdział 5. Przetrwanie .....                   | 107 |
| Rozdział 6. Kontrola .....                      | 127 |
| Rozdział 7. Współuzależnienie .....             | 145 |
| Rozdział 8. Gniew .....                         | 159 |
| Rozdział 9. Wstyd .....                         | 175 |
| Rozdział 10. Żałoba .....                       | 187 |
| Rozdział 11. Leczenie .....                     | 201 |
| Rozdział 12. Szczerość .....                    | 223 |
| Rozdział 13. Poszanowanie uczuć .....           | 233 |
| Rozdział 14. Wejście do wspólnoty .....         | 245 |
| Rozdział 15. Zabawa i spontaniczność .....      | 257 |
| Rozdział 16. W drogę .....                      | 269 |
| Aneks I. Wskazówki dla grup rówieśniczych ..... | 285 |
| Aneks II. Lista uczuć .....                     | 298 |

