

# Spis treści

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Przedmowa.....                                                                  | 9   |
| <b>ROZDZIAŁ PIERWSZY. CZY JESTEŚ MILCZĄCYM SYNEM?</b> .....                     | 15  |
| Oznaki milczenia.....                                                           | 20  |
| <b>ROZDZIAŁ DRUGI. JACY JESTEŚMY?</b> .....                                     | 35  |
| Różnice między milczącymi synami.....                                           | 41  |
| Wspólne problemy.....                                                           | 47  |
| Mężczyźni a współzależnienie – fakt, fikcja czy moda?.....                      | 51  |
| <b>ROZDZIAŁ TRZECI. W JAKIM PUNKCIE SIĘ ZNAJDUJESZ?</b> .....                   | 59  |
| Typy milczących synów.....                                                      | 59  |
| Silna identyfikacja z obrazem męskości.....                                     | 61  |
| Umiarkowana identyfikacja z obrazem męskości.....                               | 66  |
| Słaba identyfikacja z obrazem męskości.....                                     | 73  |
| Silny i zdrowy mimo doświadczenia dysfunkcji<br>w rodzinie pochodzenia.....     | 81  |
| Gniew – droga ujścia różnych emocji.....                                        | 84  |
| Kwestionariusz oddziaływania gniewu.....                                        | 85  |
| <b>ROZDZIAŁ CZWARTY. RODZINA DYSFUNKCYJNA.</b><br><b>WEWNĘTRZNA WALKA</b> ..... | 91  |
| Różnica między rodzinami funkcjonalnymi i dysfunkcyjnymi.....                   | 94  |
| Charakterystyka rodzin dysfunkcyjnych.....                                      | 101 |



|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ROZDZIAŁ PIĄTY. CHŁOPIĘCY DUCH A MILCZENIE</b>           | 117 |
| Poraniony duch                                              | 121 |
| Przyczyny i konsekwencje                                    | 133 |
| <b>ROZDZIAŁ SZÓSTY. OJCOWIE I SYNOWIE.</b>                  |     |
| <b>OJCOWIE NASI, KTÓRZY W NAS JESTEŚCIE</b>                 | 139 |
| Kiepski wzór do naśladowania                                | 144 |
| Bez wartości                                                | 150 |
| Niedostatek ojcostwa                                        | 154 |
| Brak emocji                                                 | 157 |
| Wykapany tatuś                                              | 160 |
| <b>ROZDZIAŁ SIÓDMY. MATKI I SYNOWIE.</b>                    |     |
| <b>TYLKO SIĘ ODCZEP OD MOJEJ MATKI!</b>                     | 175 |
| Głęboko wryty wizerunek                                     | 177 |
| Wpływ na relacje z kobietami                                | 180 |
| Chronić i bronić                                            | 186 |
| Problemy z obrazem kobiecości                               | 188 |
| Zaufanie                                                    | 190 |
| Kazirodztwo emocjonalne                                     | 192 |
| <b>ROZDZIAŁ ÓSMY. RELACJE. TAKI JUŻ JESTEM</b>              | 197 |
| Mężczyźni i relacje                                         | 200 |
| Powszechne problemy w związkach milczących synów            | 208 |
| Kwestionariusz zachowań dominujących                        | 220 |
| <b>ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY. „CZY TY MNIE W OGÓLE SŁUCHASZ?”.</b> |     |
| <b>CO MÓWIĄ O NAS KOBIETY</b>                               | 225 |
| Wpuść mnie                                                  | 227 |
| Nadopiekuńczość                                             | 229 |
| Niechęć do podejmowania zobowiązań                          | 232 |



|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Projekcja .....                                                                            | 234 |
| Niedbanie o siebie .....                                                                   | 236 |
| Nieumiejętność zachowywania równowagi w związku .....                                      | 237 |
| <br><b>ROZDZIAŁ DZIESIĄTY. RODZICIELSTWO.</b>                                              |     |
| <b>NASI OJCOWIE NIE MUSIELI ROBIĆ TYCH RZECZY</b> .....                                    | 243 |
| Milczący synowie w roli ojca .....                                                         | 248 |
| <br><b>ROZDZIAŁ JEDENASTY. PRACA – MIEJSCE ZATRUDNIENIA,<br/>NAŁÓG CZY KOCHANKA?</b> ..... |     |
| Kwestionariusz pracoholizmu .....                                                          | 272 |
| Problemy w pracy .....                                                                     | 275 |
| Prestiż i wypłata .....                                                                    | 286 |
| <br><b>ROZDZIAŁ DWUNASTY. CIERPIENIE, MOC, SPOKÓJ I POTENCJAŁ</b> ....                     |     |
| Przejęcie kontroli nad swoim życiem .....                                                  | 292 |
| Grupy wsparcia .....                                                                       | 304 |
| Szczere kontakty z mężczyznami .....                                                       | 307 |
| Duchowość .....                                                                            | 309 |
| <br><b>DODATEK. BADANIA NAUKOWE BĘDĄCE PODSTAWĄ TEJ KSIĄŻKI</b> ...                        |     |
| Przypisy .....                                                                             | 319 |
| Bibliografia .....                                                                         | 323 |
| Podziękowania .....                                                                        | 327 |