

# 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