Оглавление

Вступление 7

ЧАСТЬ I
ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ 21

Глава 1. Богоподобные родители 22

Глава 2. «Даже если ты не хотел сделать мне больно, это не означает, что мне не было больно» 38

Глава 3. «Почему они не могут оставить меня в покое?» 57

Глава 4. «В этой семье нет алкоголиков» 81

Глава 5. Внутреннее кровотечение 107

Глава 6. Открытые раны 129

Глава 7. Окончательное предательство. 150

Глава 8. Почему родители так поступают? 179

ЧАСТЬ II
СПАСТИ СВОЮ ЖИЗНЬ 197

Глава 9. Не нужно никого прощать 199

Глава 10. «Я взрослый человек, но почему же я не чувствую себя таковым?» 205

Глава 11. Начало самоопределения 219

Глава 12. Кто же несет ответственность? 231

Глава 13. Конфронтация: путь к независимости . .251

Глава 14. Заживление раны инцеста 294

Глава 15. Прервите цикл. 329

Эпилог. Пора прекратить страдания и закончить сражение 341

Благодарности 348

Рекомендуемая литература 350

Об авторах. 351