

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