

# Turinys

Ižanga 9

1 DALIS

Toksiški tėvai

1. Garbinami tėvai

Tobulų tėvų mitas 23

2. „Vien todėl, kad nenorėjote nieko blogo,  
dar nereiškia, kad neskaudinote“

Igūdžių stokojantys tėvai 39

3. „Kodėl jie neleidžia man gyventi taip, kaip noriu?“

Valdingi tėvai 56

4. „Šioje šeimoje nėra alkoholikų“

Alkoholikai 79

5. Kai visos žaizdos – viduje

Žodiniai smurtautojai 103

6. Kartais žaizdos matosi ir išorėje

Fiziniai smurtautojai 124

7. Didžiausia išdavystė

Seksualiniai smurtautojai 145

8. Kodėl tėvai taip elgiasi?

Šeimos pažiūrų sistema 173

2 DALIS

Grižimas į gyvenimą

9. Neprivalote atleisti 193

10. „Esu suaugęs žmogus. Kodėl to nejaučiu?“ 198

11. Žingsnis tvirtos asmenybės kūrimo link 210

12. Kas iš tikrųjų kaltas? 221

13. Santykių išsiaiškinimas – savarankiškumo link 240

14. Kaip išgydyti incesto žaizdas 280

15. Kaip ištrūkti iš užburto rato? 313

Epilogas

Metas nustoti kankinti save 325

Rekomenduojama literatūra 331

Apie autorius 332