

สารบัญ

ภาคที่ 1

บทที่ 1 พ่อแม่เทวดา ตำนานเกี่ยวกับพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ	21
บทที่ 2 เพราะไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้หมายความว่ามันไม่เจ็บปวด	40
บทที่ 3 ทำไมท่านไม่ยอมให้ฉันได้เป็นตัวของตัวเองเสียที?	60
บทที่ 4 ครอบครัวพ่อแม่ติดเหล้า	87
บทที่ 5 พ่อแม่ทำร้ายจิตใจลูกด้วยวาจา	116
บทที่ 6 พ่อแม่จอมทารุณกรรม ชอบทำร้ายร่างกายลูก	140
บทที่ 7 พ่อแม่ชอบล่วงละเมิดทางเพศกับลูก	165
บทที่ 8 ระบบครอบครัวเป็นพิษ	199

ภาคที่ 2

บทที่ 9 คุณไม่จำเป็นต้องให้อภัย (กับพ่อแม่ที่เป็นพิษ)	220
บทที่ 10 ฉันกำลังจะเจริญเติบโต แต่กลับรู้สึกเหมือนเป็นเด็ก	227
บทที่ 11 การเริ่มต้นค้นหาความหมายของตัวเอง	242
บทที่ 12 ใครเล่าจะเป็นผู้รับผิดชอบ?	255
บทที่ 13 การเผชิญหน้า : ถนนสู่อิสระภาพ	278
บทที่ 14 รักษาแผลใจ จากอินเซสท์	324
บทที่ 15 ทำลายวงจรอุบาทว์ให้สิ้น	362
บทส่งท้าย	377