

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	12
Вступление	15

Часть I

Примиритесь со своим решением

Глава 1. Поймите: разрыв отношений — это акт защиты	24
Глава 2. Почему все еще больно.	33
Глава 3. Границы — это хорошо.	43
Глава 4. Скорбь как сильнейшая потребность души	56
Глава 5. Социальный вакуум, оставшийся на месте семейных отношений	66

Часть II

Ваше исцеление теперь возможно

Глава 6. Самые глубокие раны: сомнения в себе и собственной значимости	84
Глава 7. Как развивается токсичный стыд	101
Глава 8. Оставьте токсичный стыд в прошлом	116
Глава 9. Эмоциональное одиночество и чувство оторванности	144
Глава 10. Возродиться из осколков.	156
Глава 11. Вперед, к эмпатии и любви к себе.	170
Глава 12. Путь к глубоким и длительным отношениям.	183

Часть III

Практические советы о том, как быть дальше

Глава 13. Родственники могут продолжать мстить	192
Глава 14. Как справиться с вторичным насилием: подарки и открытки, финансовое насилие, болезни и смерти в семье	196
Глава 15. Грязное использование знакомых, праздников, социальных сетей и семейных мероприятий.	214
Глава 16. Как защитить ценные для вас отношения с нетоксичными родственниками.	224
Заключение	236
Благодарности	251
Примечания.	253