Índice

Agradecimientos 11
Introducción 13

PRIMERA PARTE
«Esos» padres

1. Las deidades parentales:
el mito de los padres perfectos 29
2. «Que tú lo hicieras sin mala intención no quiere decir que no me doliera»
Los padres inadecuados 47
3. «¿Por qué no pueden dejarme vivir mi propia vida?»
Los controladores 67
4. «En esta familia no hay ningún alcohólico»
Los alcohólicos 93
5. Todas las magulladuras son internas
Los que maltratan verbalmente 121
6. A veces, las magulladuras también están por fuera
Los que maltratan físicamente. 145
7. La traición final
Los que maltratan sexualmente. 169
8. ¿Por qué se conducen así los padres?
El sistema familiar 201

SEGUNDA PARTE
Reivindique su vida

9. No hay por qué perdonar 223
10. «Si soy adulto, ¿por qué no siento que lo soy?» 229
11. Los comienzos de la autodefinición . . 243
12. ¿Quién es el verdadero responsable?. . 255
13. La confrontación: el camino a la independencia 275
14. Cómo curar la herida del incesto . . . 319
15. Rompa el ciclo 355

Epílogo 369
Bibliografía 375