

Obsah

Úvod.....	5
Křivda vždycky bolí.....	11
1. Pocitu křivdy nelze nikdy přivyknout.....	11
2. Ublížení z dětství a dospívání.....	11
3. Křivdu nelze zapomenout.....	12
4. Co znamená uzdravit se z pocitu ublížení?.....	12
5. Zdroje odpuštění a smíření.....	13
Proč si lidé ubližují?.....	15
1. Křivda a lidská svoboda.....	15
2. Prvotní puknutí lidského srdce.....	16
3. Ublížování jako přesouvání osobního utrpení na druhé.....	17
4. Zkušenost ublížení - obecný problém člověka.....	18
5. Jak se vymanit z pocitu ublížení?.....	18
6. Pozor na vztyčený ukazováček.....	19
7. Smíření se sebou - nutná podmínka smíření s druhými.....	20
Zraňování v mezilidských vztazích.....	21
1. Rodinná historie.....	21
2. Obtížné rodinné vztahy.....	22
3. Rodinná patologie.....	23
4. Předmanželské a manželské vztahy.....	24
5. Vztahy dospělých dětí k rodičům.....	25
6. Sourozenecké vztahy.....	26
7. Další vztahy.....	27
Křivdy z dětství.....	28
1. Nedostatečné přijetí dítěte.....	29
2. Přehnané trestání dítěte.....	31
3. Vytváření pocitu ohrožení.....	32
4. Upírání práva na dobrou pověst.....	34
5. Opičí láska.....	35
6. Nezraňovat dítě.....	38
Duchovní život - cesta vnitřního uzdravení.....	39
1. Boží milost a lidská práce.....	39
2. Povolání k životu.....	40
3. Objev Boží lásky.....	42
4. Překonání nedůvěry.....	44
5. Přijímání odpovědnosti za život.....	46
6. Zkušenost Božího milosrdenství.....	48
7. Zralost svědomí.....	49

Umění čelit utrpení.	51
1. Ublížení a utrpení	51
2. Zeď zapomnění	53
3. Těžká ublížení bez pocitu utrpení	54
4. Umělé uspíšení uzdravení	55
5. Soustředění na vlastní utrpení	56
6. Dva druhy utrpení	57
Verbalizace vnitřních stavů.	59
1. Pomoc duchovního vedení a terapie	59
2. Verbalizace stavu ublížení	61
3. Lze se uzavírat do svého pocitu ublížení?	63
Pocity provázející ublížení.	64
1. Z čeho má zraněný strach	64
2. Následky setrvání ve strachu	65
3. Nebezpečí úniku do závislosti	65
4. Lítost a hněv	66
5. Bolest ublížení netrvá věčně	67
Dynamika procesu uzdravení	69
1. Rozjímání Božího slova	69
2. Zásadní zlom	70
3. Vroucí modlitba a milost útěchy	71
4. Vnitřní peklo	72
5. Já však jsem červ, a ne člověk	73
6. Proměna vlivem vnitřního pokoření	76
Uzdravení sexuálních zranění.	77
1. Nepřijetí pohlaví dítěte	77
2. Erotizace dětského vědomí	78
3. Sexuální zneužívání dětí	78
4. Velký zločin	79
5. Sexuální ublížení v období dospívání	80
6. Pomoc zraněným v sexuální oblasti	80
7. Výchova svědomí	82
8. Odpustit zranění v sexuální oblasti	83
9. Pomoc dětským obětem sexuální deprivace	85
Od odpuštění k smíření	87
1. Odpuštění a smíření	87
2. Přijetí odpovědnosti za způsobené rány	88
3. Vyřčení křivdy před křivditelem	89
4. Odolnost na další zranění	90
5. Smíření se zemřelým	91
6. Uzdravená minulost školou otcovství a mateřství	92