

Obsah

Úvod	9
Je vhodné prozradit každé tajemství?	17
Vědět, co znamená „tajemství“... ..	17
Mlčení: cena za niternost, svobodu myšlení, intimitu ..	19
Tajná zahrada v našem nitru: kultivovat svou	
niternost a čisté myšlení	19
Intimní útočiště pro dva stranou cizích pohledů... ..	21
Rodinná tajemství, která prosakují ven a otravují	
všechno kolem... ..	23
Definovat „posvátné“ rodinné tajemství	23
O nevyřčeném, o tajemství a o tom, jak prosakují	
na povrch... ..	25
Škodlivé následky utajování	29
Potomci platí velkou cenu	34
Přechází prokletí z jedné generace na druhou?	34
Co se děje v následujících generacích	37
Proč tolik tajemství a zamčených úst?	45
Chut' mlčet nebo dobrovolná autocenzura: nevyřčené	
záležitosti... ..	45

Ach, ta „špatná reputace“, která zamkla už tolik úst	45
Touha chránit druhého, toxický klam...	47
Neklesnout v očích potomstva...	49
Nemožnost komunikovat aneb nevyjádřitelné utrpení: rodinné tajemství...	52
Šokující přestoupení sexuálních tabu	53
Válečná traumata – mezi utrpením a studem z provinění	59
Nevyřčené a rodinná tajemství: včera, dnes a zítra	63
Nevhodné a nepovolené milostné vztahy, o nichž se nemluví	64
Když nepřiznatelná vášně odvrátí člověka od náboženského povolání	65
Utajování cizoložných lásek už vyšlo z módy?	66
Láska s pekelnou příchutí...	69
Velmi nekonformní porody a kostlivci ve skříni	70
Narodit se neznámé matce, být adoptován nebo mít svobodnou matku...	71
Být synem či dcerou někoho jiného, levobočkem...	73
Náhradník za mrtvé nebo potracené dítě (fantomy)	75
Hanebná smrt, ostudná minulost – o tom se nemluvalo...	77
Ostudnou nemoc budeš skrývat...	80
Dlouho maskovaná homosexualita...	84
Jiné časy, jiné mravy a také jiná tajemství...	87
Doba AIDS, <i>coming outů</i> a <i>Gay Pride</i> : je k čemu se přiznávat?	87

Je snadné přiznat se v ekonomické džungli k nezaměstnanosti?	89
Dítě ze zkumavky: typické tajemství naší doby?	91
Nedostatečně pohřbení mrtví: tajemství našich živých/ mrtvých blízkých...	92
Urputní fantomové...	92
Pohřební obřad jako nutnost pro nositele tajemství i pro jejich potomky	94
Jak se pokud možno co nejlépe zbavit nevyřčeného a tajemství...	97
Šikovně se vyptávat příbuzných...	97
Tajemství se musí odhalovat postupně	97
Touha dozvědět se a naučit se akceptovat	99
Ptát se, ale s opatrností za zády	100
Pátrat ohledně sebe i své rodiny: o cestách vnitřního osvobození	101
Vycházet ze symptomů a navázat kontakt s potlačenými emocemi	103
Propojit staré emoce s imaginárními scénáři	104
Povolat na pomoc psychogenealogii	108
Vypracovat rodokmen a genosociogram	108
Rodokmen je jen odrazovým můstkem k dalším otázkám	110
Psychodrama jako cesta k osvobození: já na scéně...	111
Závěr	115