

OBSAH

ÚVOD	5
------------	---

1. kapitola

KŘIVDA VŽDYCKY BOLÍ

1. Pocitu křivdy nelze nikdy přivyknout	15
2. Ublížení z dětství a dospívání	16
3. Křivdu nelze zapomenout	16
4. Co znamená uzdravit se z pocitu ublížení?	17
5. Zdroje odpuštění a smíření	18

2. kapitola

PROČ SI LIDÉ UBLIŽUJÍ?

1. Křivda a lidská svoboda	21
2. Prvotní trhlina lidského srdce	22
3. Ublížování jako přesouvání osobního utrpení na druhé	23
4. Zkušenost ublížení – obecně lidský problém	25
5. Kde hledat východisko z pocitu ublížení?	26
6. Pozor na vztýčený ukazováček	27
7. Smíření se sebou – nutná podmínka smíření s druhými	28

3. kapitola

ZRAŇOVÁNÍ V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

1. Rodinná minulost	30
2. Nelehké rodinné poměry	32
3. Patologické rodinné jevy	33
4. Předmanželské a manželské vztahy	34
5. Vztahy dospělých dětí k rodičům	36

6. Sourozenecké vztahy	37
7. Další vztahy	39

4. kapitola

KŘIVDY Z DĚTSTVÍ

1. Nedostatečné přijetí dítěte	41
2. Přehnané trestání dítěte	44
3. Vyvolávání pocitu ohrožení v dítěti	46
4. Upírání práva na dobrou pověst	48
5. Opičí láska	50
6. Nezraňovat dítě	53

5. kapitola

DUCHOVNÍ ŽIVOT – CESTA VNITŘNÍHO UZDRAVENÍ

1. Boží milost a lidská práce	55
2. Povolání k životu	57
3. Objevování Boží lásky	59
4. Překonání nedůvěry	62
5. Přijímání odpovědnosti za život	65
6. Zkušenost Božího milosrdenství	67
7. Zralost svědomí	69

6. kapitola

UMĚNÍ ČELIT UTRPENÍ 72 |

1. Ublížení a utrpení	72
2. Zeď zapomnění	74
3. Těžká ublížení bez pocitu utrpení	76

4. Násilné uspíšení uzdravení	78
5. Zaměření na vlastní utrpení	79
6. Dva druhy utrpení	80

7. kapitola

VYJÁDŘENÍ VNITŘNÍCH STAVŮ

1. Pomoc duchovního vedení a terapie	83
2. Slovní vyjádření stavu ublížení	86
3. Lze se uzavírat do svého pocitu ublížení?	88

8. kapitola

POCITY PROVÁZEJÍCÍ UBLÍŽENÍ

1. Z čeho má zraněný strach	90
2. Následky života ve strachu	91
3. Nebezpečí úniku do závislosti	92
4. Roztrpčení a hněv	94
5. Bolest ublížení netrvá věčně	95

9. kapitola

DYNAMIKA PROCESU UZDRAVENÍ

1. Rozjímání Božího slova	97
2. Zásadní zlom	99
3. Vroucí modlitba a milost útěchy	101
4. Vnitřní peklo	102
5. Já však jsem červ, a ne člověk	103
6. Proměna vlivem vnitřního pokoření	106

10. kapitola

UZDRAVENÍ SEXUÁLNÍCH ZRANĚNÍ

1. Nepřijetí pohlaví dítěte	108
2. Erotizace dětského vědomí	109
3. Sexuální zneužívání dětí	110
4. Velký zločin	111

5. Sexuální ublížení v období dospívání	112
6. Pomoc zraněným v sexuální oblasti	112
7. Výchova svědomí	115
8. Odpuštění křivd v sexuální oblasti	117
9. Pomoc dětským obětem sexuální deprivace	119

11. kapitola

OD ODPUŠTĚNÍ K SMÍŘENÍ

1. Odpuštění a smíření	121
2. Přijetí odpovědnosti za způsobené rány	122
3. Vyjádření křivdy před křivditelem	124
4. Odolnost proti dalším zraněním	126
5. Smíření se zemřelým	128
6. Uzdravená minulost – škola otcovství a mateřství	129