



คู่มืออนชีวิต ถอนพิษ พ่อแม่เผด็จการ

ปลดปล่อยตัวคุณ
จากมรดกพ่อแม่เป็นพิษ
สู่การเป็นคนใหม่เลี้ยงลูก
อย่างเข้าใจ และไม่พลิตซ้ำ
บาดแผลแห่งการเติบโต

TOXIC PARENTS

คำนิยม
นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
/ ทนาย เจริญปุระ

เขียน ดร.ซูซาน ฟอร์เวิร์ด,
เคร็ก บัก
แปล เชิญพร คงมา

๖๑๖๗๑๕๖๖๔
๐๑๒๕ ๘๒๒๐๗
๑๒๒๖๙๕๙๙๐

TOXIC PARENTS

บุฟออนชีวิต
ถอนพิษพ่อแม่เผด็จการ

เขียน ดร.ชูชาน ฟอร์เวิร์ด, เครก บัก
แปล เชิญพร คงมา

CONTENTS



คำนิยม / P. 4

บทนำ / P. 17

PART 1 พ่อแม่เป็นพิษ / P. 31

บทที่ 1 / พ่อแม่เทวดา

ความเชื่อผิด ๆ ของพ่อแม่ผู้สมบูรณ์แบบ / P. 32

บทที่ 2 / “เพียงเพราะไม่ตั้งใจไม่ได้แปลว่าไม่เจ็บปวด”

พ่อแม่ผู้บกพร่อง / P. 48

บทที่ 3 / “ทำไมพ่อแม่ไม่ปล่อยให้ฉันมีชีวิตเป็นของตัวเอง”

จอมบงการ / P. 66

บทที่ 4 / “ครอบครัวนี้ไม่มีใครติดเหล้าสักคน”

คนติดเหล้า / P. 88

บทที่ 5 / ความซอกแซกทั้งหมดในใจ

พ่อแม่จอมตำหนิ / P. 112

บทที่ 6 / บางครั้งความซอกแซกก็เห็นได้จากภายนอก

จอมทำร้ายร่างกาย / P. 132

บทที่ 7 / ที่สุดแห่งการหักหลัง

ล้วงละเมิดทางเพศ / P. 154

บทที่ 8 / ทำไมพ่อแม่ถึงทำตัวแบบนี้

ระบบครอบครัว / P. 182

PART 2 กู้ชีวิตกลับมาคืน / P. 201

บทที่ 9 / คุณไม่จำเป็นต้องให้อภัย / P. 204

บทที่ 10 / “ฉันเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ทำไมไม่รู้สึกเหมือนเป็นผู้ใหญ่เลยนะ” / P. 210

บทที่ 11 / เริ่มต้นค้นหาความเป็นตัวเอง / P. 224

บทที่ 12 / ใครเป็นคนรับผิดชอบ / P. 236

บทที่ 13 / การเผชิญหน้า: เส้นทางสู่อิสรภาพ / P. 256

บทที่ 14 / เยียวยาบาดแผลจากการล่วงละเมิดทางเพศ
ในครอบครัว / P. 294

บทที่ 15 / ตัดวงจร / P. 328

บทส่งท้าย

ปล่อยวางจากการต่อสู้ดิ้นรนเสียที / P. 340

กิตติกรรมประกาศ / P. 346

เกี่ยวกับผู้เขียน / P. 348