一人でも進む

家族の加害に、知識で抗う。



孤独を受容すること。
飲み込まれそうになったら、天気のようなものだと
思うこと。しばらくはしょうがないなと諦めて、嵐が過ぎれば、
また一人で歩き出すと決めること。『毒親絶縁の手引き（改訂第2版）』紅龍堂書店