

Turinys

Įžanga • 9

I DALIS. Kaip atpažinti mamos paliktą žaizdą

- 1 skyrius. **Abejoti mamos meile draudžiama** • 23
„Nedrįsk blogai kalbėti apie mamą“
- 2 skyrius. **Patologiškai narcisistinė mama** • 35
„O kaipgi aš?“
- 3 skyrius. **Varginamai įkyri mama** • 66
„Tu – visas mano gyvenimas“
- 4 skyrius. **Valdinga mama** • 87
„Nes taip pasakiau aš“
- 5 skyrius. **Motiniškos globos reikalaujančios mamos** • 108
„Be tavo pagalbos prapulsiu“
- 6 skyrius. **Mamos, kurios nesirūpina, išduoda ir muša** • 129
„Per tave amžiais vienos bėdos“

II DALIS. Mamos paliktos žaizdos gydymas

- 7 skyrius. **Tiesos daigai** • 167
„Pradedu suvokti, kad nebuvo kalta“
- 8 skyrius. **Skaudžių jausmų įsisąmoninimas** • 185
„Kaip gera išlieti širdį“

- 9 skyrius. **Kaip iš pykčio ir sielvarto pasisemti išminties** • 202
„Esu pasiruošusi akistatai su taip ilgai slopintais jausmais“
- 10 skyrius. **Pradėjusi kitaip elgtis, pradėsite kitaip gyventi** • 226
„Suprantu, kad keistis tikrai sunku, bet nesikeisti – dar sunkiau“
- 11 skyrius. **Ribų nustatymas** • 242
„Niekada nebūčiau patikėjusi, kad turiu teisę atsisakyti“
- 12 skyrius. **Apsispręskite, kokių santykių norite dabar** • 260
„Pagaliau jaučiuosi kaip suaugęs žmogus“
- 13 skyrius. **Pats sunkiausias sprendimas** • 283
„Turiu rinktis – mama arba gerovė“
- 14 skyrius. **Sena, serganti arba vieniša** • 296
„Turiu ja pasirūpinti. Juk šiaip ar taip ji vis tiek mano mama“
- Epilogas. **Pagaliau atrasta geroji mama** • 307
- Padėka • 315
- Siūloma literatūra • 316