

Оглавление

Вступление	6
------------------	---

Часть первая. Выявление ран, полученных от матерей

Глава 1. Запрет на сомнения в материнской любви	20
Глава 2. Чрезмерно нарциссическая мать	34
Глава 3. Излишне вмешивающаяся мать	69
Глава 4. Одержимая контролем мать	93
Глава 5. Матери, нуждающиеся в заботе	116
Глава 6. Незаботящиеся, предающие и избивающие матери	138

Часть вторая. Исцеление ран, полученных от матерей

Глава 7. Начало правды	179
Глава 8. Распознайте неприятные чувства	201
Глава 9. Черпаем мудрость из гнева и сожаления. . . .	221
Глава 10. Измените поведение — измените жизнь. . .	249

Глава 11. Установление границ	267
Глава 12. Решите, какие отношения вы хотите иметь сейчас	288
Глава 13. Самое трудное решение	313
Глава 14. Старая, больная и одинокая: неожиданно зависимая мать	327
Эпилог. Долгожданное воссоединение с «хорошей матерью».....	339
Благодарности	349