

Turinys

PRATARMĖ 15

Kalba gydytojas psichiatras, psichoterapeutas
Eugenijus Laurinaitis

Ižanga 18

Kalba suaugę alkoholikų vaikai 25

IŠPAŽINTYS 27

Komentuoja psichoanalitikę Agnė Kirvaitienė

NERIMO SUTRIKIMAI 31

Auksė (37 metų amžiaus): „Kasdien jaučiu didžiulę įtampą
dėl artimųjų ir ateities“

PRIKLAUSOMYBĖ NUO SANTYKIŲ 49

Natalija (30 metų amžiaus): „Abu suprantame, kad reikėtų daugiau
laiko praleisti atskirai“

INTYMUMO IR ARTUMO BAIMĖ 65

Ina (36 metų amžiaus): „Noriu išmokti iš širdies žaisti ir linksintis“

PERDĖTAS KALTĖS JAUSMAS 81

Lauryna (40 metų amžiaus): „Supykusi mama rėkdavo: „Tu visai
kaip tėvas alkoholikas!“

POREIKIS KONTROLIUOTI IR PYKČIO PRIEPUOLIAI 101

Karina (37 metų amžiaus): „Vaikystėje slėptą įniršį išlieju ant vaikų
ir šuns“

POLINKIS GELBĖTI KITUS 119

Kamilė (29 metų amžiaus): „Neprašyta gelbėjau vyrą, tikėdamasi
sulaukti daugiau meilės“

DARBOHOLIZMAS 137

Goda (31 metų amžiaus): „Norėjau įrodyti, kad galiu pasiekti
daugiau nei normalių tėvų vaikas“

TRAPUS SAVASTIES JAUSMAS 157

Joana (42 metų amžiaus): „Dešimt metų fantazavau apie niekada
neegzistavusią meilę“

VALGYMO SUTRIKIMAI 173

Viktorija (29 metų amžiaus): „Maistu bandau užkšti emocinę
tuštumą“

ŽEMA SAVIVERTĖ 195

Vainius (22 metų amžiaus): „Kartais jaučiuosi nevertas paties
gyvenimo...“

Naudingi skaitiniai, filmai ir kitos nuorodos 213