TURINYS

ĮVADAS 11

1 DALIS

RASTI ATRAMĄ SAVYJE

1 skyrius. PRISITAIKYSIU PRIE BET KO.
KAS YRA GEROS MERGAITĖS SINDROMAS? 19

Geros mergaitės portretas 25

Teikti pirmenybę ne savo, o kitų poreikiams - mano silpnybė 25

Geriau jau mirsiu, nei nuvilsiu: perdėtas rūpinimasis tuo, ką apie mane pagalvos kiti 27

Ar aš užtektinai stengiuosi? Reiklumas sau, perfekcionizmas ir perdėtas atsakingumas 28

Sušluoti po kilimėliu: emocijų užgniaužimas ir konfliktų vengimas 30

O jei tai ne idealus pasirinkimas? Sunkumai priimant sprendimus 33

Būti antraeiliu personažu savo gyvenime: paslaugumas ir perdėtas prisitaikymas 36

„Gerumo matuoklis": kiek tau būdingas geros mergaitės sindromas 40

2 DALIS

SUPRASTI SAVO PRAEITĮ

2 skyrius. SVEIKA, SUSIPAŽINK SU MERGAITE, KURIA KADAISE BUVAI 45

Ar aš tikrai ne pagal metus suaugusi ir ar gerai prisitaikau prie jūsų lūkesčių? Šeimyninės ir socialinės geros mergaitės sindromo priežastys 52

Šeima pirmiausia: šeimyninės geros mergaitės sindromo priežastys 53

Tylėjimas tave puošia ar daro patogesnę? Socialinės geros mergaitės sindromo pasekmės 83

Jei gera, tai kvaila? Taip tu susiėjai gerumą su paklusnumu 87

3 skyrius. AKISTATA SU MERGAITE, KURIA KADAISE BUVAI: KAIP TU JAUTEISI 103

Tu (klaidingai) įsisąmoninai, kad negali ieškoti saugumo savyje 106

Bausmės 107

Perdėta globa 109

Emocinis apleistumas 113

Tu (klaidingai) išmokai jaustis esanti vertinga tik žvelgdama į save kitų akimis 117

Parentifikacija 118

Trianguliacija 121

Draudžiamų emocijų dangstymas 124

Vaikystės žaizdos, įsirėžusios tavyje 129

Palikimo žaizda 129

Atstūmimo žaizda 131

Neteisybės žaizda 133

Prievarta 134

Amžina kova tarp pasyvumo ir maištavimo 138

Apkabink mergaitę, kuria kadaise buvai: ką jai pasakytum? 141

3 DALIS

IŠŠIFRUOTI SAVO DABARTĮ

4 skyrius. TAVO SANTYKIS SU SAVIMI:
NUO „SĖDĖK GRAŽIAI" IKI JAVO NAMAI
TURI BŪTI NEPRIEKAIŠTINGAI TVARKINGI'[7] 145

Kaip aš saugausi gyvenimo?
Šešios geros mergaitės, gyvenančios tavyje,
ir spąstai, į kuriuos jos gali patekti 147

Globėja 148
Drausmintoja 149
Naivuolė 150
Moralistė 151
Nepastebimoji 152
Apsimetėlė 153

Klausimai, į kuriuos niekada nerandi atsakymų 155

Kodėl ne aš esu savo gyvenimo šeimininkė,
o priešingai? 156
Kodėl visada jaučiuosi kalta ir man atrodo, kad tuoj
pratrūksiu? 164
Kodėl niekad nebūnu visiškai laiminga? 190
Kodėl jaučiuosi tokia kvaila? 206
Kodėl nemyliu savęs? 213
Kodėl esu psichologiškai ir emociškai išsekusi? 222

5 skyrius. TAVO GYVENIMAS SU KITAIS:
KODĖL VISADA ĮSITRAUKIU Į SANTYKIUS,
KURIE MANĘS NETENKINA? 225

Gelbėtoja ir gelbėjamasis: kopriklausomybė
ir emocinė priklausomybė 227
Gerbėja ir jos žvaigždė: idealizavimas 232
Mokytojas ir jo mokinė: galios žaidimai
ir manipuliavimas 235

Tikrovės iškraipymas - *gaslaitingas* 238
Emocinis šantažas 240
Trianguliacija 242

Baudimas tyla 242
Manipuliacijos technikos, pagrįstos protarpiniu pastiprinimu 244

Kojotas Vilis ir Lakstūnas: likvidūs santykiai 247
Šuo su kate: audringi santykiai 252
Šioks toks paskatinimas tavo dabartinei „aš": kokių dalykų daugiau nebenori patirti? 259

4 DALIS

SUSIKURTI SAVO ATEITĮ

6 skyrius. NUO GEROS MERGAITĖS IKI LAISVOS MOTERS 263

Naujas santykis su savimi 265
Pažink save 266
Priimk save 280
Lydėk save 309

Kėdė tavo „mergaitei" 322
Tavo gyvenimas nuotraukose 323
Tavo naujas gyvenimas su kitais 347
Rūpinkis savimi ir saugok save 349
Leisk sau būti savimi ir būti mylimai 364
Siųsk velniop 377

LAISVOS MOTERS LAIŠKAS MERGAITEI, KURIA JI KADAISE BUVO 385

PADĖKOS 389

LITERATŪROS SĄRAŠAS 392