

# SATURS

PATEICĪBA	11
GRĀMATA VECĀKIEM UN PARTNERIEM	15

## I ĢIMENĒ IR PROBLĒMAS

PALĪDZIET – MŪSU MEITAI IR ĒŠANAS TRAUCĒJUMI	27
ILGI GLABĀTS NOSLĒPUMS	31
«ESMU PĀRĀK RESNA»	35
KAD ĒŠANA UN BADOŠANĀS IZRAISA ATKARĪBU	43
ANOREKSIJA NAV APETĪTES TRŪKUMS	49
ANOREKSIJAS MĀSA – BULĪMIJA	51
ORGANISMS ILGI TUR LĪDZI	57
PAMODINĀT VAR ĀRSTA KONSULTĀCIJA	63
PIEDERĪGO BEZPALĪDZĪBA UN DUSMAS	71
KAD MEITA «TERORIZĒ»	77
PASAULE GRIEŽAS TIKAI AP MEITU	85
KONTROLE ATŅEM BRĪVĪBU	91
MEITAS UN VECĀKU SAVSTARPĒJĀ KONTROLE	99
KUR NAV ROBEŽU	103
KĻŪDU MEKLĒŠANA BEIDZAS AR VAINAS IZJŪTU	111
VAINAS IZJŪTA VISU VAR PADARĪT	
TIKAI VĒL ĻAUNĀKU	115
VAINA UN VAINAS IZJŪTA	119
KAUNS UN VAINA	125
VAINAS AKCEPTĒŠANA ATBRĪVO NO VAINAS IZJŪTAS	131

## II ĢIMENES PROBLĒMU DIMENSIJAS

ĒŠANAS TRAUCĒJUMI IR ĢIMENES SLIMĪBA	139
KĀ FUNKCIONĒ ĢIMENES SISTĒMA	145
IZVAIRĪŠANĀS NO KONFLIKTA ATKARĪBAS SISTĒMĀ	151
KAUNS UN ĢIMENES NOSLĒPUMI	157
VAINA UN ATBILDĪBA ĢIMENĒ	167
AR KO FUNKCIONĀLA SISTĒMA ATŠĶIRAS NO DISFUNKCIONĀLAS	173
PIEDERĪGO ATKARĪBA – LĪDZATKARĪBA	185
PĀRPRASTA PALĪDZĪBA	193
SLIMĪBA SALIEDĒ VECĀKUS	199
KOALĪCIJAS: KURŠ IR KURA PUSĒ?	207
TĒVA UN MĀTES SITUĀCIJA	217
IDEALIZĒTAIS TĒVS	221
MĀTE UN MEITA: PIEVILKŠANĀS UN ATGRŪŠANĀS	227
ĒŠANAS TRAUCĒJUMI ZĒNIEM UN VĪRIEŠIEM	235
KĀDA IR BRĀĻU UN MĀSU IETEKME?	241
NO MEITENES PAR SIEVIETI – ATBALSTS UN NEATKARĪBA	251
ĶERMENISKI SEKSUĀLĀ ATTĪSTĪBA	261
FIZISKA UN SEKSUĀLA IZMANTOŠANA	267
ĒŠANAS TRAUCĒJUMI KĀ IEROCIS PRET PARTNERI	275
SKOLAS UN VIENAUDŽU LOMA	285
TIEVUMA MĀNIJA SĀKAS AIZVIEN AGRĀK	293
NARCISTISKA SABIEDRĪBA	303

### III ĢIMENE ATRISINA SAVAS PROBLĒMAS

PĀRMAIŅAS JĀ – TAČU KĀ UN KĀDAS?	313
VECĀKIEM IR VAJADŽĪGI VECĀKI	317
ĢIMENES TERAPIJA – TERAPIJA AR ĢIMENI	323
SLIMNIECE IR KAS VAIRĀK PAR SLIMĪBU	331
VAI PIEDERĪGIE SPĒJ MOTIVĒT TERAPIJAI?	335
KONFRONTĀCIJA VAI SAPRATNE?	339
ĒDIENS, NAUDA UN ZAGŠANA	343
ATDOT ATBILDĪBU – PALAIST VAĻĀ	347
PIEDERĪGO PATSTĀVĪBA UN MEITĒŅU/SIEVIEŠU AUTONOMIJA	353
PROBLĒMAS APZINĀŠANĀS FĀZES	357
KONFLIKTU RISINĀJUMI	365
KO DARĪT UN KO NEDARĪT?	369
PIEZĪMES	375
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	377
VIETAS, KUR LATVIJĀ MEKLĒT PALĪDZĪBU UN INFORMĀCIJU	383