

# Índice

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Introducción. ¿Le pasa algo a mi madre (o es cosa mía)? .....                                  | 13  |
| 1. ¿Eres la «buena hija»? .....                                                                | 23  |
| 2. Si mamá me quiere, ¿por qué me hace daño? .....                                             | 35  |
| 3. ¿Mi madre tiene un trastorno de la personalidad<br>(y qué significa eso exactamente)? ..... | 51  |
| 4. Hablemos de ti... ..                                                                        | 73  |
| 5. La trampa de nunca ser suficiente .....                                                     | 83  |
| 6. La trampa de la culpa.....                                                                  | 99  |
| 7. La trampa de la inseguridad .....                                                           | 115 |
| 8. La trampa de los mensajes ambivalentes .....                                                | 131 |
| 9. Del dolor a la sanación.....                                                                | 147 |
| 10. Despertar.....                                                                             | 161 |
| 11. Reconfigurar tu cerebro .....                                                              | 169 |
| 12. Escapar de la trampa de nunca ser suficiente .....                                         | 183 |
| 13. Escapar de la trampa de la culpa.....                                                      | 211 |
| 14. Escapar de la trampa de la inseguridad .....                                               | 243 |
| 15. Escapar de la trampa de los mensajes ambivalentes .....                                    | 267 |
| 16. Escapar de las trampas y abrazar tu vida.....                                              | 293 |
| Bibliografía .....                                                                             | 305 |
| Agradecimientos .....                                                                          | 307 |
| Acerca de la autora .....                                                                      | 309 |