
Obsah

Úvod	5
I. Matky na pokraji nervového zhroutilí	9
II. Popřít sebe samu a přinášet oběti?	12
<i>Tajné slzy rodičů</i>	16
III. Čím trpí matky, které milují příliš	19
<i>Mírně komplikované</i>	19
<i>Virus „mám strach, že si sám neporadí“</i>	19
<i>Virus „mé dítě je chudáček“</i>	21
<i>Virus „mám strach, že budu zlá máma“</i>	24
<i>Virus „asi nejsem dobrá matka“</i>	29
<i>Virus „všichni musí skákat kolem dítěte“</i>	33
<i>Virus „jsi celý můj život“</i>	35
<i>Virus „žiju život svého dítěte“</i>	41
<i>Žena, která nesmí nikdy nic chtít</i>	44
IV. „Zlá kuřátka“	47
<i>Být stále středem pozornosti</i>	47
<i>Existuju jen já</i>	50
<i>Chci, tedy mám nárok</i>	54
<i>Dítě stále nařiká a nikdy nemá dost</i>	56
<i>Pohádka o Rusém vlasu, zeleném oku</i>	58
<i>Dítě má v rodině velikou moc</i>	60
<i>Nic ho nezraní</i>	62

<i>Nezralost</i>	66
<i>Zralost</i>	70
V. Jak se žije v rodinách s rozmazleným dítětem	73
<i>Doktor Jekyll a pan Hyde</i>	73
<i>Princezna na hrášku</i>	77
<i>Prohnaná tyranka</i>	80
<i>Miluje pohodlí a nudí se</i>	82
<i>Zhýčkané dítě v nesnázích</i>	85
VI. Dobro je spravedlivé	91
<i>Ctnost spravedlnosti</i>	91
<i>Náboženství, kde je dítě bohem</i>	93
<i>Láska a pravda</i>	95
<i>I děti mají povinnosti</i>	96
VII. Dobrou mámu dělají muž a žena	102
<i>Když maminky mluví s dětmi: říkat pravdu, nebo chránit?</i>	106
VIII. Mámy v moci kouzel	110
<i>Je to tvoje vina!</i>	111
<i>Zavolám na linku bezpečí!</i>	113
<i>Vydírání</i>	115
<i>Dítě řídí rodiče</i>	116
<i>Udobřit si rodiče</i>	117
<i>Stavět rodiče proti sobě</i>	118
<i>Tvářit se, že mám problémy</i>	119
<i>Dělat ze sebe šílence</i>	121
<i>Hrozby a výčitky</i>	122
<i>Kouzla, která překrucují skutečnost</i>	123
<i>Jak se to říká v pohádce o Sněhurce?</i>	126

IX. Nároky a vděčnost	127
<i>Ne nárokům, ano vděčnosti</i>	128
<i>Život je dobrý: jak pomoci dětem, aby si to uvědomily</i>	130
<i>Uvědomit si dar a ocenit ho</i>	135
<i>Jsou všechny milované děti schopny milovat?</i>	136
<i>Husopaska</i>	138
X. Čtyři podmínky nutné k uzdravení	141
<i>První podmínka: nic s tím nenadělám</i>	143
<i>Je to na tobě</i>	150
<i>Druhá podmínka: žádat víc</i>	156
<i>Když si stěžujeme, že nás děti nemají rády, probouzíme v nich pocit viny?</i> ..	159
<i>Třetí podmínka: nemít strach z bolesti dítěte</i>	162
<i>Nezbytná bolest</i>	164
<i>Dítě uznává vlastní vinu</i>	167
<i>Šípková Růženka</i>	171
XI. Rozhodnout se být sama sebou	174
Závěr	179