

Poznámka autorky	11
Poděkování	15
Úvod	19

ČÁST PRVNÍ

Rozpoznat problém	25
-----------------------------	----

KAPITOLA PRVNÍ

Emocionální břemeno, které nesete	27
Proč o sobě tolik pochybuji?	28
Proč se zaměřovat na matky a dcery?	30
Co je narcismus?	31
Když matky nepřilnou k svým dcerám	34
Vítej, naděje!... Sbohem, popírání sebe sama!	36
Dotazník: Vykazuje vaše matka příznaky narcismu?	38

KAPITOLA DRUHÁ

Prázdné zrcadlo	
Moje matka a já	41
Deset žihadel	43
Kde jsem v tom zrcadle?	57

KAPITOLA TŘETÍ

Podoby mateřského narcismu	59
Šest podob mateřského narcismu	67

KAPITOLA ČTVRTÁ

Kde je táta?

Zbytek obyvatel narcistického hnízda	79
Kde je táta?	79
A co bratři?	83
Sesterský extrém	86
Lesklé červené jablíčko s červem uvnitř	87

KAPITOLA PÁTÁ

Image je vším:

Hezky se usměj	93
Důležitější je, jak to vypadá, ne jak to cítíš	93
Projekce té „správné“ image: mateřské reflexe	94
Projekce té „správné“ image: kulturní reflexe	98
Autentické reflexe	101

ČÁST DRUHÁ

Jak výchova narcistickou matkou ovlivňuje celý váš život	103
---	-----

KAPITOLA ŠESTÁ

Já se tak snažím!

Velice úspěšná dcera	105
Co to tedy znamená?	108
Nedostatečná péče o sebe sama	109
Vnitřní ocenění versus vnější ocenění	110
Jsem arogantní?	110
Jsem podvodnice?	111
Padne ti ten skleněný střevíček?	115

KAPITOLA SEDMÁ

A k čemu to je?

Dcera, která sama sebe sabotuje	117
Proč ale sabotáž sebe sama?	119

58	Nechte mě přehlušit mou bolest	119
62	Děláme to všichni	123
66	Hledání náhradního pečovatele	123

KAPITOLA OSMÁ

A jak to dopadá v milostné oblasti

	Pokouším se vyhrát v lásce, protože tam jsem to s mámou prohrála . . .	127
67	Když vztah končí	128
68	Proč si vybíráme právě toho, koho si vybíráme	129
71	Vztah spoluzávislosti	131
71	Vztah závislosti	134
75	Samotářka	136
	Postromantický stres	137

KAPITOLA DEVÁTÁ

Pomoc!

	Začínám být stejná jako moje matka	139
	Dcery jako matky	139
78	Varování: nebezpečí, že budeme dělat pravý opak	141
82	Jak se formuje vzkaz „nejsem dost dobrá“	143
86	A jak se píše „empatie“?	143
78	Moje dítě-premiant	144
88	Ty chaotické záležitosti, kterým se říká pocity	145
92	Moje dcera, moje přítelkyně	146
96	Pečujte o sebe, ale zůstaňte napojená na ostatní	147

ČÁST TŘETÍ

Skoncovat s oním dědictvím

	Specifické kroky vedoucí k uzdravení dcer narcistických matek	149
--	--	------------

KAPITOLA DESÁTÁ

První kroky

	Jak to cítím, ne jak to vypadá	151
--	---	------------

Tři kroky k uzdravení	154
Bližší pohled na uzdravení	156
Fáze smutku	160
Očekávaná vina	165

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Být v ní a být vně

Separovat se od matky	169
Proč je psychická separace od matky důležitá pro vaše duševní zdraví?	169
A co přesně separace znamená?	171
Jak mám opustit oběžnou dráhu své matky?	172
Kritéria separace	175

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Stát se ženou, kterou skutečně jsem

Dcery, které si zasluhují pozornost	179
Vnitřní matka	180
Kolaps	181
Ta naše citlivka	185
Kdo jsem doopravdy?	186
Koláž reálné ženy	186
Co jsou pro mě největší hodnoty?	187
Kdybych byla dost dobrá	188
Hledejte své zájmy v cvičení paměti	189
A víte co – řekněme si něco o sobeckosti	190
Tělesné zdraví	191
Hledání talentu	192
Oddávejte se svým vášním	193

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

Ted' jsem na řadě já

Jak během terapie jednat s matkou	195
Nevyléčitelné případy	197
Toxické matky	197

Zdvořilostní spojení	199
Dočasná separace	199
Nastavit matce hranice	200
Vzít matku na terapii	203
Co říci matce o své terapii	206
Skutečnou práci musíte udělat uvnitř	207
A co když už matka nežije?	207
Prokouknout matčin make-up	207
Historická perspektiva	209
Odpuštění	211
Matčiny dary	213
Milovat, ne obviňovat: pohled uzdravené dcery	214

KAPITOLA ČTRNÁCTÁ

Zaplnit prázdné zrcadlo

Skoncovat s narcistickým dědictvím	217
Pohled na rodičovskou péči	217
Empatie	220
Zodpovědnost	221
Pocit nároku	222
Hodnoty	223
Oceňujte jejich osobnost, ne pouze jejich úspěchy	224
Autentičnost	224
Rodičovská hierarchie	225
Vztahy s druhými	226
Vnitřní matka jakožto váš průvodce	226
Najít lásku svého života	226
Co musíte udělat, aby se uzdravily vaše milostné vztahy	228
Vy a vaši přátelé	229
Zrcadlo	230