

Obsah

Úvod	7
ČÁST PRVNÍ - Po stopách mateřského zranění	17
1. Pochybovat o matčině lásce je tabu „Neopovažuj se o matce říct něco špatného.“	19
2. Těžce narcistická matka „Ale co já?“	29
3. Nezdravě fixovaná matka „Ty jsi celý můj život.“	51
4. Šíleně despotická matka „Protože jsem to řekla.“	67
5. Matky, které samy potřebují mateřskou péči „Spoléhám na to, že se o všechno postaráš.“	83
6. Matky, které se dopouští zanedbání, zrady a týrání „Pořád děláš jen problémy.“	99
ČÁST DRUHÁ - Uzdravování mateřského zranění	121
7. Zrození pravdy „Začínám chápat, že to nebyla jen moje vina.“	125
8. Přiznání bolestných pocitů „To je tak dobrý pocit, všechno to ze sebe dostat.“	139
9. Jak využít moudrost hněvu a zármutku „Jsem připravena čelit pocitům, které jsem tak dlouho potlačovala.“	151
10. Změňte své chování a změníte svůj život „Vím, že změna je fakt těžká, ale nezměnit se je ještě těžší.“	169
11. Nastavování hranic „Nikdy by mě ani nenapadlo, že mám právo říct ne.“	181
12. Je na vás, jaký vztah s matkou teď chcete mít „Konečně se cítím jako dospělá.“	195
13. Nejtěžší rozhodnutí „Došlo na volbu mezi mou matkou a životem v pohodě.“	211
14. Stará, nemocná nebo osamělá: Vaše matka je najednou závislá „Musím tu pro ni být. Koneckonců je to pořád moje matka.“	221
Závěr:	
Jak se konečně spojit s dobrou matkou	229
Rejstřík	236