

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
--------------------	---

CZĘŚĆ I: Jak zidentyfikować „matczyną ranę”	19
---	----

1. Tabu wokół matczynej miłości	21
„Nie waż się źle mówić o swojej matce”	

2. Matka głęboko narcystyczna	33
„Ale czy pomyślałaś o mnie?”	

3. Matka zaborcza	64
„Jesteś całym moim życiem”	

4. Matka despotyczna	86
„Bo ja tak powiedziałam”	

5. Matka wymagająca matkowania	108
„Liczę na ciebie, że zajmiesz się wszystkim”	

6. Matka wyrodna, zdradziecka, brutalna	129
„To ty zawsze stwarzasz problemy”	

CZĘŚĆ II: Jak wygoić „matczyną ranę”	163
--	-----

7. Pierwsze przebliski prawdy	170
„Zaczynam widzieć, że nie wszystko było moją winą”	

8. Jak dopuścić do głosu emocje	189
„Co za ulga, wyrzucić to wszystko z siebie”	

9. Jak znaleźć mądrość w gniewie i smutku	206
„Jestem gotowa zmierzyć się z emocjami, które tak długo tłumiłam”	

10. Nowe postępowanie, odmienione życie	231
„Ta zmiana jest bardzo ciężka, ale jeszcze ciężej byłoby jej zaniechać”	

11. Wyznaczanie granic	247
„Nigdy nie przyszło mi do głowy, że mam prawo powiedzieć «nie»”	

12. Wasze dalsze relacje zależą od ciebie	265
„Wreszcie czuję się dorosła”	

13. Najtrudniejsza decyzja	287
„To wybór między moją matką a moim dobrostanem”	

14. Stara, chora lub samotna: matka nagle zależna	300
„Muszę być przy niej. Mimo wszystko matka to matka”	

Zakończenie	311
Jak wreszcie nawiązać więź z Dobrą Matką	

Podziękowania	320
---------------------	-----

Sugerowane lektury	321
--------------------------	-----

O Autorce	323
-----------------	-----