

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	9
PODZIĘKOWANIA	11
WPROWADZENIE	15

CZĘŚĆ I IDENTYFIKACJA PROBLEMU 21

ROZDZIAŁ 1. TWÓJ EMOCJONALNY BALAST 23

Dlaczego tak bardzo mi brak pewności siebie?	25
Dlaczego skupiamy się na matkach i córkach?	28
Czym jest narcyzm?	29
Gdy matki nie nawiązują więzi ze swoimi córkami	33
Witaj, nadziejo... Żegnaj, wyparcie	36
Kwestionariusz: Czy twoja matka ma cechy narcystyczne?	38

ROZDZIAŁ 2. PUSTE LUSTRO 41

Gdzie ja jestem w tym lustrze?	63
--------------------------------	----

ROZDZIAŁ 3. OBLICZA NARCYZMU MATKI 65

Matka pochłaniająca	67
Matka ignorująca	69
Mieszanka zachowań pochłaniających i ignorujących	75
Sześć obliczy matczynego narcyzmu	77

ROZDZIAŁ 4. GDZIE JEST TATUŚ? 91

Gdzie jest tatuś?	92
Co z braćmi?	97
Siostry	101
Rumiane jabłuszko z robakiem	103

ROZDZIAŁ 5. JAK CIĘ WIDZĄ... 109

Wygląd ważniejszy niż uczucia	109
Emanowanie „właściwym” wizerunkiem. Odblaski matki	110
Prezentowanie „właściwego” wizerunku. Refleksje kulturowe	116
Prawdziwe odzwierciedlenie	120

CZĘŚĆ II	JAK WYCHOWANIE PRZEZ NARCYSTYCZNĄ MATKĘ WPŁYWA NA TWOJE ŻYCIE	123
ROZDZIAŁ 6.	TAK BARDZO SIĘ STARAM!	125
	Co to wszystko znaczy?	128
	Niedostateczna troska o siebie	130
	Porównanie dowartościowania wewnętrznego z zewnętrznym	132
	Czy jestem arogantką?	132
	Czy jestem uzurpatorką?	133
	Czy szklany pantofelek pasuje?	138
ROZDZIAŁ 7.	NO I PO CO?	139
	Dlaczego sabotaż?	142
	Pozwól mi stępić mój ból	142
	Wszystkie tak mamy	147
	W poszukiwaniu opiekunów zastępczych	148
ROZDZIAŁ 8.	PRZYPADŁOŚCI ROMANTYCZNE	151
	Gdy związek się rozpada	153
	Dlaczego wybieramy tych, których wybieramy	154
	Związek współzależny	157
	Związek zależny	162
	Samotniczka	164
	Zespół stresu pozwiązkowego	166
ROZDZIAŁ 9.	RATUNKU, ZMIENIAM SIĘ WE WŁASNĄ MATKĘ!	169
	Ostrzeżenie: ryzyko pójścia w przeciwną stronę	172
	Dawanie przykładu „nie dość dobrej”	175
	Jak się pisze „empatia”?	175
	Moje dziecko, prymus	177
	Te dziwaczne rzeczy, zwane uczuciami	178
	Moja córka, moja przyjaciółka	179
	Sama dbaj o siebie, ale utrzymuj więzi z innymi	180

CZĘŚĆ III PRZERWANIE CYKLU DZIEDZICTWA 183

ROZDZIAŁ 10. PIERWSZE KROKI 185

Trzy kroki procesu zdrowienia	188
Proces zdrowienia w skrócie	191
Przyjęcie do wiadomości ograniczeń matki	192
Po czym mam poznać, że całkowicie zaakceptowałam ograniczenia matki?	194
Naucz się żałoby	196
Etapy żałoby	198
Prowadź dziennik	200
Oplakiwanie matki, której nigdy nie miałaś	201
Oczekiwane poczucie winy	204

ROZDZIAŁ 11. CZĘŚĆ, ALE ODRĘBNA 209

Dlaczego psychiczne oddzielenie się od matki jest istotne dla twojego zdrowia psychicznego?	210
Na czym właściwie polega separacja?	212
Jak mam się wyrwać z orbity matki?	213
Kryteria separacji	217

ROZDZIAŁ 12. STAJĘ SIĘ KOBIETĄ, KTÓRĄ RZECZYWIŚCIE JESTEM 223

Wewnętrzna matka	224
Zapaść	226
„Przewrażliwiona”	231
Kim tak naprawdę jestem?	232
Kolaż prawdziwej kobiety	233
Jakim wartościom hołduję?	233
Gdybym była dość dobra	236
Odnajdywanie zainteresowań – ćwiczenie ze wspomnieniami	237
Porozmawiajmy o egoizmie	239
Zdrowie fizyczne	240
W poszukiwaniu talentu	241
Rozwijaj swoje pasje	242

ROZDZIAŁ 13. MOJA KOLEJ	245
Matki nieuleczalne	247
Matki toksyczne	248
Kulturalne stosunki	250
Czasowe odseparowanie	251
Wyznaczanie matce granic	252
Zabierz matkę na terapię	256
Co mówić matce na temat terapii	259
Prawdziwa praca to praca wewnętrzna	261
A jeśli matka nie żyje?	261
Zrozumieć uwarunkowania matki	262
Perspektywa historyczna	264
Przebaczenie	267
Dary matki	270
Kochaj, nie obwiniaj: oblicze ozdrowienia	271
ROZDZIAŁ 14. WYPEŁNIANIE PUSTEGO LUSTRA	273
Rzut oka na rodzicielstwo	274
Empatia	277
Odpowiedzialność	279
Szczególne prawa	280
Wartości	281
Ceń ich osobowość, a nie tylko osiągnięcia	282
Autentyczność	283
Hierarchia rodzicielska	284
Relacje z innymi	285
Wewnętrzna matka jako twoja przewodniczka	286
Znalezienie miłości życia	286
Twoje zadania terapeutyczne w związkach uczuciowych	288
Ty i twoi przyjaciele	290
Lustro	292
LISTA POLECANYCH LEKTUR I FILMÓW	295
O AUTORCE	303