

# SPIIS TREŚCI

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>Nota od tłumaczki</b>       | 15 |
| <b>Podziękowania</b>           | 17 |
| <b>Przedmowa</b>               | 19 |
| <b>Wstęp</b>                   | 21 |
| <b>Moja historia</b>           | 24 |
| <b>Jak korzystać z książki</b> | 25 |

## Część I

### Odzyskaj swoje prawa

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>Rozdział 1. Poznaj swoje prawa</b> | 33 |
| Narcyzi naruszają prawa człowieka     | 33 |
| Koniec z wypieraniem                  | 37 |
| Odzyskaj swoje prawa                  | 39 |
| Dostrzeż hipokryzję narcyza           | 40 |
| Zrozum własny gniew                   | 41 |
| Zrozum własne potrzeby                | 43 |

### Rozdział 2. Jak rozpoznać narcyza

 44

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Dlaczego oficjalna diagnoza narcystycznego zaburzenia osobowości jest mało prawdopodobna | 44 |
| Uświadom sobie, z czym się mierzysz                                                      | 46 |
| Słowo przestrogi                                                                         | 47 |



## **Część II**

### **Narcystyczne zaburzenie osobowości**

#### **Rozdział 3. Cechy narcystycznego zaburzenia osobowości 51**

Narcyzm – fakty i mity 51

Cechy charakteryzujące narcyzm 55

Pozostałe cechy narcyzmu 64

Lęki narcyza 72

Rzeczy, których narcyz nie robi 74

Narcystyczne „dziwactwa” 79

Narcyz online 83

Narcyz znudzony 86

#### **Rozdział 4. Przyczyny narcyzmu i upośledzonej**

**empatii narcyza 89**

Przyczyny i rozwój narcystycznego zaburzenia osobowości 89

Upośledzona empatia narcyza 91

Skutki ograniczonej empatii narcyza 96

#### **Rozdział 5. Narcyzm ukryty, ekshibicjonistyczny i złośliwy 102**

Narcyzm ukryty kontra narcyzm ekshibicjonistyczny 102

Narcyzm złośliwy 110

#### **Rozdział 6. Przemoc narcyza 113**

Narcyzm to zaburzenie przemocowe 115

Pod maską: oprawca, tchórz, kłamca i oszust 116

Schemat przemocy narcystycznej 119



**Rozdział 7. Zdrowotne efekty narcystycznej traumy 127**

Złożony zespół stresu pourazowego u dzieci będących ofiarą  
przemocy narcystycznej 128

**Część III**

**Rodzina narcystyczna**

**Rozdział 8. Zasady i role w rodzinie narcystycznej 141**

Profil rodziny narcystycznej 142

Zasady działania 144

Role rodzinne 149

**Rozdział 9. Wzorce zachowań w rodzinie narcystycznej 170**

Izolacja 170

Napady złości 173

Projekcja 176

Zawstydzanie 182

Gaslighting 184

Triangulacja 188

Zniekształcenia poznawcze 190

Kampania oszczerstw 193

Samobójstwo i inne tragedie 195

**Rozdział 10. Pogoń za szacunkiem i miłością narcyza 198**

„Szacunek” narcyza 198

Pogarda narcyza 200

„Miłość” narcyza 201



## **Rozdział 11. Czemu narcyzm jest rodzinny 205**

Narcyzm to twoja norma 205

Małpa robi to, co widzi 206

Biologia 207

Pokoleniowa trauma 208

### **Część IV**

#### **Partnerzy narcyza**

## **Rozdział 12. Romans, związki i zerwania z narcyzem 211**

Romantyczna idealizacja 211

Dewaluacja i odrzucenie 213

Czemu nie udało ci się zorientować wcześniej 214

Życie z narcyzem: piekielny kołowrotek 215

Typy osobowości, które zakochują się w narcyzie 216

Czy twój partner to narcyz? 219

Narcyz jako ludzki pasożyt 223

## **Rozdział 13. Współuzależnienie i narcyzm 226**

Wspólnik/współuzależniony 226

Wzorce współuzależnienia 227

Trauma bonding (więź przez traumę) 231

Pokonanie współuzależnienia 233

Narcyz jako nagi cesarz 236

## **Rozdział 14. Zostać czy zostawić narcystycznego partnera 240**

Pozostanie w relacji 240

Odejście od partnera 244



|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział 15. Wychowywanie dzieci z narcyzem</b>       | 250 |
| Jak ochronić dziecko przed narcystycznym partnerem       | 251 |
| Jak wspierać dzieci                                      | 252 |
| Jak pomóc dziecku radzić sobie z rolami w rodzinie       | 259 |
| Obrona dzieci przed współuzależnieniem                   | 269 |
| Wychowywanie równoległe z narcystycznym eks              | 270 |
| Alienacja rodzicielska i zespół alienacji rodzicielskiej | 274 |

## **Część V**

### **Dzieci narcyza**

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział 16. Dziecko z nadmiarem i niedoborem opieki rodzicielskiej</b> | 279 |
| Idealizacja i dewaluacja                                                   | 280 |
| Parentyfikacja: postawiona na głowie relacja dziecko–rodzic                | 281 |
| Zaniedbywanie                                                              | 282 |
| Pochłonięcie                                                               | 287 |
| Infantylizacja                                                             | 290 |
| Pobłażanie                                                                 | 292 |
| Nadmierne pochwały                                                         | 295 |
| <b>Rozdział 17. Jak zrozumieć i pokonać pełnioną w rodzinie rolę</b>       | 302 |
| Podjejrzeni: dziecięce role i jak zostają przypisane                       | 302 |
| Kozioł ofiarny                                                             | 303 |
| Złote dziecko                                                              | 306 |
| Zagubione dziecko                                                          | 309 |
| Maskotka                                                                   | 311 |



## **Rozdział 18. Relacje między rodzeństwem 316**

Czemu narcystyczni rodzice dzielą swoje dzieci 317

Strategia „dziel i rządź” 319

Jeśli masz wśród rodzeństwa złote dziecko 323

Relacje rodzeństwa w życiu dorosłym 323

## **Część VI**

### **Jak uwolnić się od skutków przemocy narcystycznej**

## **Rozdział 19. Przepracowanie traumy 331**

Czemu poradzenie sobie z traumą przemocy narcystycznej zajmuje tyle czasu 331

Mierzenie się z rzeczywistością 335

Zrozumieć żałobę 337

Przeżycie żałoby 338

Stadia żałoby 339

Ponowna ocena historii 345

Dorośle dzieci zamykające cykl 349

Dorośle dzieci jako rodzice 351

Rola terapii: zyski, zagrożenia i na co zwracać uwagę przy poszukiwaniu terapeuty 353

## **Rozdział 20. Jak zapanować nad narcyzem w twoim życiu 359**

Kiedy narcyz jest miły 359

Zaznaczanie granic 361

Czego spodziewać się po starzejącym się narcyzie 372

Jak radzić sobie ze starzejącymi się narcystycznymi rodzicami 375



## **Rozdział 21. Powrót do zdrowia 379**

Strategie leczenia 380

Ufaj swojej intuicji 404

Przepracuj skrócone poczucie przyszłości 406

Sporządź inwentarz samego siebie 410

Zaakceptuj swoją wrażliwą stronę 423

Przyjmij z powrotem wewnętrznych wygnańców 425

## **Rozdział 22. Co dalej: od lekcji bolesnych do uzdrawiających 428**

Akceptacja i dalsze życie 429

Uzdrawiające wnioski 432

**Słownik 435**

**Literatura przedmiotu 445**

**Książki, filmy, seriale z narcystycznymi postaciami 447**