

Spis treści

Wstęp.....	11
------------	----

CZĘŚĆ I: NARCYZI I NARCYZM

1. Czym jest narcyzm?.....	21
Narcyz i Echo: tragedia.....	21
Narcyzm i narcystyczne zaburzenie osobowości.....	25
Otwarty narcyzm.....	27
Ukryty narcyzm.....	30
Skala narcyzmu.....	41
Źródła narcyzmu.....	43
Narcyzm a terapia.....	53
2. Czym jest narcystyczna przemoc?.....	57
Rozpoznawanie oznak narcystycznej przemocy.....	65

CZĘŚĆ II: NARCYZI I TY

3. Twoja tajna broń: informacja.....	71
4. Trójkąt dramatyczny.....	81

5. Fantazje kontra rzeczywistość	87
Zapisz to wszystko	91
6. Dostrzeganie znaków – część pierwsza	93
Oznaki narcyzmu	95
7. Doskonałe dopasowanie	107
Własny narcyzm	115
8. Co przyciąga nas do narcyzów: narcystyczni rodzice	121
Instykt przetrwania	124
9. Przetrwanie, motywacja i rozwój	129
10. Dostrzeganie znaków – część druga (praca wewnętrzna)	135
Wewnętrzne odłączenie	136
Na czym polega odłączenie?	139
Jak zauważyć wewnętrzne znaki?	149
Rozwój połączenia ze sobą i dbanie o siebie	152

CZĘŚĆ III: POWRÓT DO RÓWNOWAGI

11. Proces powrotu do równowagi	161
Fundament powrotu do zdrowia: dbanie o siebie	164
12. Regulacja emocjonalna	171
Uważność (mindfulness)	171
Techniki ugruntowania	175
13. Zmień samopoczucie, zmieniając swoje myśli	181
Zniekształcenia podstawowych przekonań	188
14. Granice	195
Zrozumienie kwestii granic	197
Na jakiej podstawie tworzymy granice?	206

15. Wyznaczanie zdrowych granic	209
Gem, set, mecz	211
Jak wyznaczać granice	216
Komunikowanie granic	217
Zachowaj skupienie	224
16. Komunikacja z narcyzem	227
Zerwanie kontaktu	235
Ograniczenie komunikacji do absolutnego minimum	238
Wskazówki dotyczące komunikacji	243
17. Łagodniejsza rozmowa ze sobą	245
Współczucie dla siebie w praktyce	251
18. Proces żałoby	257
19. Narcystyczna przemoc a trauma	261
Czym jest trauma?	261
Reakcje na stres lub traumę	267
Okno tolerancji	269
Terapia traumy i zespołu stresu pourazowego	276
20. Wdzięczność i uznanie	281

CZĘŚĆ IV: CO DALEJ?

21. Rady dla przyjaciół i rodziny	287
22. Jak ruszyć dalej?	293
Epilog. Skorpion i żaba	301
Źródła i pozostałe lektury	303