

Spis treści

Słowo od autorki	13
Wstęp	15
CZĘŚĆ PIERWSZA. RODZINA NARCYSTYCZNA	21
ROZDZIAŁ 1. Dysfunkcyjna dynamika rodziny narcystycznej	23
Cechy charakterystyczne rodziny narcystycznej	25
Doroste dziecko narcystycznych rodziców	39
Historia dorosłej Eriki: irracjonalne, wypaczone zmyślenia	40
Historia z dzieciństwa Eriki – mama potrzebująca całej uwagi	44
Historia Johna – być przedłużeniem ojca	46
Dwa typy rodzicielskiego narcyzmu: ukryty i jawny	48
Przejdźmy dalej	50
ROZDZIAŁ 2. Wypaczona komunikacja	53
Gaslighting	54
Triangulacja i pośrednie przekazywanie informacji	57
Projekcja	60
Zawstydzanie i upokarzanie	61
Przeinaczanie i faszowanie przeszłości	66
Furia i gniew narcyza	70
Przejdźmy dalej	75
ROZDZIAŁ 3. Zwerbalizowane i niewypowiedziane zasady	77
Nie okazuj swoich prawdziwych uczuć	78
Zachowuj pozory idealnej rodziny	82
Potrzeby rodziców są ważniejsze niż potrzeby dzieci	86
Dzieci nie mają prawa do stawiania granic i do prywatności	89
Przejdźmy dalej	95

ROZDZIAŁ 4. Obsada ról w rodzinie narcystycznej	97
Wspólnik	99
Kozioł ofiarny	104
Złote dziecko	107
Zagubione dziecko	112
Jak narcyzm rodzica wpływa na relacje pomiędzy rodzeństwem?	115
Jedyné dziecko	121
Przejdźmy dalej	124
CZĘŚĆ DRUGA. WPŁYW NARCYSTYCZNEGO RODZICIELSTWA	129
Wprowadzenie	131
ROZDZIAŁ 5. Opóźniony rozwój emocjonalny	135
Identyfikacja uczuć, wyrażanie ich i zarządzanie nimi	137
Skupianie się na uczuciach rodzica, a nie na własnych	143
Reagowanie na czynniki wyzwalające	145
Opóźniony rozwój emocjonalny a zahamowany rozwój emocjonalny	150
Przejdźmy dalej	150
ROZDZIAŁ 6. Ograniczone zaufanie	151
Co to znaczy ufać komuś?	152
Brak emocjonalnej sieci bezpieczeństwa	156
Nie mogę polegać na innych	159
Zaufanie do charakteru i siły emocjonalnej rodzica	161
Zbyt łatwe obdarzanie innych zaufaniem	165
Jak ograniczone zaufanie wpływa na relacje z dorosłymi	167
Ufanie sobie	172
Przejdźmy dalej	173
ROZDZIAŁ 7. Stłumiona separacja-indywiduacja	175
Czym jest separacja-indywiduacja?	176
Jak ignorowanie lub pochtanianie przez narcystycznego rodzica wstrzymuje proces separacji-indywiduacji	178

Bariery w procesie separacji-indywiduacji u dzieci z rodziny narcystycznej	182
Wyzwanie związane ze starzejącymi się rodzicami	189
Kiedy problemem jest spadek po rodzicach	191
W rozmowach rodzic nadal stosuje wobec mnie triangulację	193
Nadal przejmuję się tym, co myślą o mnie rodzice	194
Przejdźmy dalej	195
ROZDZIAŁ 8. Zaniżone poczucie własnej wartości i złożony PTSD	197
Znaczenie poczucia własnej wartości	199
Zinternalizowane komunikaty negatywne	201
PTSD oraz CPTSD	202
Załamanie nerwowe	206
Efekt domina	209
Powtarzające się sny	212
Fizyczne następstwa CPTSD	216
Trauma a rozwój mózgu	218
Przejdźmy dalej	219
CZĘŚĆ TRZECIA. UZDROWIENIE I ODZYSKANIE WOLNOŚCI	221
Wprowadzenie	223
Twoja historia społeczna	227
ROZDZIAŁ 9. Krok 1: Akceptacja, żałoba i przetwarzanie traumy	231
Akceptacja	231
Jak pracować nad akceptacją?	235
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące akceptacji	236
Skąd mam wiedzieć, że zaakceptowałem zaburzenie narcystyczne mojego rodzica?	237
Żałoba	238
Praca z dziennikiem. Pytania i tematy dotyczące żałoby	240
Przetwarzanie traumy	241

Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące przetworzenia traumy...	245
Aktywność fizyczna i praktyki doświadczalne	246
Po czym poznać, że praca nad żałobą i przetwarzaniem traumy została zakończona?	247
Tymczasowa separacja od narcystycznego rodzica	250
Przejdźmy dalej.....	251
ROZDZIAŁ 10. Krok 2: Separacja i indywiduacja	253
Pożegnanie z rolą, którą ci przypisano	254
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące twojej roli w rodzinie	255
Świadomość własnej wyjątkowości	256
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące odkrywania swojej wyjątkowości	258
Wycofanie się z triangulacji	259
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące wycofania się z triangulacji	260
Uświadamianie sobie uczuć rzutowanych przez narcyza	261
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące uświadamiania sobie projekcji uczuć narcyza	264
Przezwyciężanie zazdrości narcystycznego rodzica	265
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące pokonywania zazdrości narcystycznego rodzica	268
Odpieranie zinternalizowanych negatywnych komunikatów	268
Praca z dziennikiem. Tematy dotyczące odpierania zinternalizowanych negatywnych przekazów	269
Kwestionowanie rodzinnej mantry	270
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące kwestionowania rodzinnej mantry	272
Uwalnianie się od bycia pochłoniętym lub ignorowanym	273
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące uwalniania się od pochłaniania lub ignorowania	277
Podsumowanie pracy w ramach kroku drugiego – separacja i indywiduacja	278

Praca z dziennikiem. Tematy i pytania podsumowujące twoją historię separacji i indywiduacji	279
Skąd mam wiedzieć, że ukończyłem krok drugi – separacja i indywiduacja?	279
Przejdźmy dalej	280

ROZDZIAŁ 11. Krok 3: Powtórne rodzicielstwo wobec zranionego wewnętrznego dziecka i stawanie się prawdziwym sobą	281
Wzmacnianie wewnętrznego rodzica i powtórne wychowanie zranionego wewnętrznego dziecka	282
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące powtórnego rodzicielstwa wobec zranionego wewnętrznego dziecka	292
Poszukiwanie swojego autentycznego „ja”	293
Skąd mam wiedzieć, że ukończyłem krok trzeci: powtórne rodzicielstwo wobec zranionego wewnętrznego dziecka i stanie się prawdziwym sobą?	300
Klub Żyrafy	301
Przejdźmy dalej	302

ROZDZIAŁ 12. Krok 4: Decydowanie o kształcie relacji ze swoim narcystycznym rodzicem i resztą rodziny	303
Decyzje dotyczące kontaktu z rodziną	304
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące decyzji o kontaktach z rodziną	310
Ustalanie granic	310
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące ustalania granic	315
Jak radzić sobie z przebaczeniem	316
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące radzenia sobie z przebaczeniem	319
Kształtowanie relacji z resztą rodziny	319
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące kształtowania relacji z resztą rodziny	325
Zrozumienie historii rodzicielstwa i narcyzmu w twojej dalszej rodzinie	326

Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące historii rodzicielstwa i narcyzmu w twojej dalszej rodzinie	328
Czy dorastając w rodzinie narcystycznej, otrzymałeś jakieś (niematerialne) dary?	329
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące uznania darów, które otrzymałeś od swoich narcystycznych rodziców	330
Przejdźmy dalej	331
ROZDZIAŁ 13. Krok 5: przezwyciężenie dziedzictwa wypaczonej miłości	333
Empatyczne rodzicielstwo	334
Kluczowe wartości rodzicielskie	341
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące wartości rodzicielskich, które zapobiegają wypaczonemu dziedzictwu narcyzmu	346
Relacje romantyczne	347
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące relacji romantycznych	353
Przyjaźnie	354
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące przyjaźni	357
Oduczanie się cech narcystycznych	358
Praca z dziennikiem. Tematy i pytania dotyczące samooceny cech narcystycznych	359
Zakończenie pracy nad programem powrotu do zdrowia	360
Podziękowania	361
ANEKS. Kryteria diagnostyczne narcystycznego zaburzenia osobowości	367
Przypisy końcowe	369
Polecane lektury	372
O autorce	375