

SPIS TREŚCI

PREZES I KOCHANKI 5

Mała dziewczynka	5
Studia	7
Żona	9
Bluszcz i podnózek	10
Wychodzenie	11

WIELKI DYREKTOR W WIELKIM MIEŚCIE 13

Dzieci	13
Upadek	15
Rozstanie	16

KOBIETA-MODLISZKA 19

Jak się poznaliśmy	19
Wulkan w łóżku	20
Znikanie	21

MISZCZ MISZCZÓW 23

Sam w dużym domu	23
Ciąże	24
Coaching pełną parą	24

FACET Z KANAPY 27

Urodzony dyrektor	27
Kanapa jak gniazdo	28
Narcyzie, rusz się!	29

ZABAWA W CHOWANEGO 31

Przebranie	31
Kłamstwo	32

PAN I JEGO RODZINA 33

Jakby żona	33
Ten jeden wyjazd	34

KONTROLA NA ZAWSZE 35

Rozstanie	35
Stalking	36
Kiedy tylko śmierć może dać wolność	37

DOBRY CHŁOPAK 39

Randkowanie	39
-----------------------	----

PO ŚLUBIE CIĘ NIE POLUBIĘ 41**NARCYZM TO NAPRAWDĘ PROBLEM 43**

Początek	43
Diagnoza	44
Cienka granica	49
Klasyfikacja narcyzmu	50
Wielkie JA	51
Czy to psychopata?	55
Skąd się bierze narcyzm?	58

ŻYCIE Z NARCYZEM 63

Taki mąż to skarb	68
Klasyka gatunku	73
Jaszczurka i książę	74
Zakończę znajomość, ale nikomu nie powiem	76
Porzucanie i wciąganie	78
Jeśli jesteś ofiarą	80
Ciemna triada	81

JESTEM NAJWAŻNIEJSZY, CZYLI RODZIC NARCYSTYCZNY 85

Matka od zawsze umierająca	86
Nieszczęśliwa	87
Umrę na twoim ślubie	88
Zastępowanie	89
Panna Musieć	90
Brak czucia	90
Dziewczyna o perłowym ciele	92
Był w stanie załatwić wszystko, co chciał	92
Kolega z pracy	93
Krytyka	93
Ofiara, która wstaje z popiołów	94
Spotkanie po latach	94
Powstanie	95
Mały piesek	96
Zamiast pieska	96
Kwiaty na dzień mamy	97

NA SWÓJ OBRAZ 99

Jeszcze szkoła	103
Narcyz a pęć – rola matki	105
Najdoskonalszy	106
Najdoskonalsza	109
Psychologia self	115

ŻYCIE JAK TEATR 117

Miska z owocami	118
Smycz	118
Dlaczego mnie nie ratujesz?	119
Siostra	120
Rozpad	121
Chłopak z bujnymi włosami	121
Gitara i włosy	122
Spadkobierczyni królowej	123
Ujma na honorze	123
„Nie tak cię wychowałam”	124
Dzisiaj	125

Halo, tu jestem!	125
Znikanie	126
Zasługiwanie	126
Uciezka	127
Król i jego dworzanie	128
Żal	128
Nie ma przyjaźni	129

KIEDY NIC NIE JEST PRAWDĄ 131

Bez wychylania się	131
Ten, który zna prawdę	133
Wolność za cenę królestwa	134
Co z ciebie wyrośnie?	136
Prawda o sobie	137
Niewidzialny	138
Ryzyko	139
Kiedy nic nie jest zdrowe	140

JEŚLI DORASTAŁEŚ W RODZINIE NARCYSTYCZNEJ... 141

Samooocena a poczucie własnej wartości	141
Życie na kłęczkach	142
Domowa trauma	144
Załamanie	145
Sen nocy krótkiej	146
Complex PTSD	147
Potrzeby emocjonalne	148
Schematy	149
Zamiennik	152
Gaslighting i nie tylko	153
Izolacja od rodziny	156
Sypiając z wrogiem	157

WZMACNIANIE WEWNĘTRZNEGO RODZICA

I WYCHOWYWANIE WEWNĘTRZNEGO DZIECKA 159

Komunikacja	161
Wychodzenie	163
Jak wyzdrowieć?	164

Narcyz na kozetce	166
Co mi się podoba	166
Co lubię	166
Bliscy	167
Trójkąt	168
Praca	169
Dzieci	170
Świat nie jest taki zły	170

ODEJŚĆ? DLACZEGO? 171

Pięć pytań „Dlaczego?”	172
Ćwiczenie	173
Odejść można tylko raz	175
Ćwiczenie	177