

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

CZĘŚĆ I. NARCYZM RODZICIELSKI

1. Zrozumienie narcyzmu rodzica	21
Narcyz i Echo – tragedia	22
Czym jest narcyzm?	24
Skala narcyzmu	26
Jak częste jest narcystyczne zaburzenie osobowości?	27
Dorośle maluchy	34
Rozwój narcyzmu	34
2. Narcystyczny rodzic	42
Cechy rodzicielskiego narcyzmu	42

CZĘŚĆ II. RODZINA I JEJ WPŁYW

3. Dysfunkcyjne role rodzinne	89
Narcyz	89
Ułatwicz	90

Złote dziecko	93
Zagubione dziecko	97
Kozioł ofiarny (czarna owca)	100
Jedyne dziecko	103
4. Jak narcyzi komunikują się w rodzinach?	107
Triangulacja	107
Trójkąt dramatyczny	109
Radzenie sobie z triangulacją i trójkątem dramatycznym ..	111
5. Trwałe skutki narcyzmu	117
6. Narcyzm rodzicielski a trauma	125
Czym jest trauma?	126
Podstawowe reakcje na stres i traumę	128
Zespół stresu pourazowego	136
Współzależnienie	141
Więzi traumatyczne	145
Zrozumienie traumy	152

CZĘŚĆ III. POWRÓT DO ZDROWIA

7. Wychodzenie z narcyzmu rodzicielskiego	161
Mapa drogowa powrotu do zdrowia	163
Najpierw rzeczy najważniejsze	164
Zmiany w procesie zdrowienia	165
Uświadomienie sobie pewnych spraw	165
Akceptacja rzeczywistości	165
Następne kroki: separacja i oderwanie się	166

8. Proces żałoby	169
Etap wstępny	171
Zaprzeczenie	173
Złość	174
Targowanie się	175
Depresja	176
9. Zniekształcone przekonania	179
Typowe negatywne podstawowe przekonania	181
Rozpoznawanie myśli i przekonań	182
Zmiana podstawowych przekonań	184
10. Niepomocne myślenie	187
Nieprzydatne nawyki myślowe	193
Radzenie sobie z nieprzydatnym myśleniem	194
Moc „i co z tego”	195
Przeformułowanie poznawcze	199
11. Komunikacja	202
Kluczowa jest świadomość	204
Proces nadużyć	209
Zdrowa komunikacja	213
12. Granice	213
Czym są granice?	214
Znaczenie granic	220
Poznaj swoje wartości	222
Granice mają konsekwencje	228
Komunikowanie swoich granic	228
Radzenie sobie z oporem	231
Troska o siebie i granice	235

13. Kontakt z narcystycznym rodzicem	239
Brak kontaktu	243
Ograniczony kontakt	246
Zdrowy dystans	250
14. Uszanuj swoje uczucia	255
Zdobywanie zaufania do uczuć	257
Metoda RAIN	260
15. Okno tolerancji – opieka emocjonalna	265
Hiperaktywacja – tryb walki lub ucieczki	266
Hipoaktywacja – zamrożenie lub okłapnięcie	269
16. Miłość własna	273
Rozmowa z samą sobą – zrozumienie wewnętrzного dialogu	278
Reparenting	279
17. Zdrowe relacje	287
Bezpieczeństwo i zaufanie	290
18. Terapie traumy i zespołu stresu pourazowego	293
Terapia EMDR	294
Praca z częściami osobowości	295
Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)	296
Psychoterapia somatyczna	297
Terapie uzupełniające i alternatywne	298
Zdrowienie z narcystycznych nadużyć rodzicielskich	299

CZĘŚĆ IV. REZYGNACJA Z NIECHCIANEJ SPUŚCIZNY

19. Odziedziczony narcyzm	305
20. Rodzicielstwo	311
21. Wdzięczność	315
22. Porady dla partnerów i przyjaciół	319
23. Kilka słów na koniec	325
 Bibliografia i zalecane lektury	336
Indeks	339