

Obsah

Sára.....	8
ČASŤ I - ÚVOD DO PROBLEMATIKY	12
Úvod.....	13
Pre koho je teda táto kniha?	13
1 Kto je toxická osoba?.....	14
2 Poruchy osobnosti skupiny B – narcizmus, HPO, antisociálne prvky poruchy osobnosti skupiny B	17
2.1 Antisociálna porucha osobnosti.....	19
2.2 Histriónska porucha osobnosti	20
2.3 Hraničná porucha osobnosti (HPO)	21
2.4 Narcistická porucha osobnosti.....	23
 ČASŤ II - DYSFUNKČNÉ RODINY, MAMA A OTEC AKO JADRO TOXICITY	 27
3 Dysfunkčné rodiny	28
4 Narcistická matka – archetyp chladnej bohyně	31
4.1. Materstvo ako projekt sebaopotvrdenia	32
4.2 Čo sa deje s dieťaťom narcistickej matky?	34
4.3 Typy narcistických matiek.....	35
4.4 Základné črty narcistických matiek alebo bingo karta toxického výchovy ..	37
4.5 „Perly múdrosti“ alebo najčastejšie frázy narcistických matiek	40
5 Narcistickí otcovia – črty, delenie a cesta von.....	42
5.1 Typy narcistických otcov.....	43
5.2 Základné črty narcistických otcov a ako nimi bývajú deti zasiahnuté....	44
5.3 „Perly múdrosti“ alebo najčastejšie frázy narcistických otcov	46
6 Deti narcistických rodičov alebo keď vyrastáte medzi mínovými políčkami „lásky“	47
6.1 Obetné baránky alebo keď sa vám lámu krídelká ešte skôr, než stihnete vyletieť	52
6.2 Vyvolené, takzvané zlaté deti alebo keď z vás spraví sochu, ktorú nikdy nesmiete oprášiť	53
6.3 Deti narcistických matiek.....	54

6.3.1	Dcéry narcistických matiek	54
6.3.2	Synovia narcistických matiek	56
6.4	Deti narcistických otcov	58
6.4.1	Dcéry narcistických otcov	58
6.4.2	Synovia narcistických otcov	60
ČASŤ III - VŠEOBECNÉ NÁSLEDKY VYRASTANIA V RODINE S NARCISTICKÝM RODIČOM		62
7	Narušenie väzby.....	63
7.1	Teória vzťahovej väzby	64
7.2	Prečo si vyberáme rovnaké vzorce v dospelosti.....	65
7.3	Obnovenie bezpečnej väzby.....	66
8	Komplexná vývinová trauma a C-PTSD	67
8.1	Ako sa trauma usádza do tela	68
8.2	Disociácia, hypervigilancia, zmätená identita.....	69
8.3	Telo ako svedok traumy.....	70
9	ADHD	71
10	ACEs	76
11	Spoluzávislosť.....	79
11.1	Ako spoznať spoluzávislého človeka? Ako zistíte, že ste spoluzávislí?....	81
11.2	Keď pomoc bolí alebo ako prestať zachraňovať, keď vás to ničí	84
11.3	Ako prestať zachraňovať?.....	85
11.4	Spoluzávislý rodič – pasívny hráč v toxickej hre	86
ČASŤ IV- AKO UNIKNÚŤ.....		88
12	Keď dieťa nájde „záchranné koleso“ mimo domova.....	89
12.1	Ako zvládať narcistickú matku.....	90
12.1.1	Komunikačné stratégie pre pokročilých alebo pre nás, ktorí sme si prestali myslieť, že to raz bude lepšie	91
12.1.2	Reálne situácie a ako sa nenechať vtiahnuť do emocionálneho matrixu	92
12.1.3	Kontrolný zoznam hraníc alebo ako nevybuchnúť a nevyhorieť ...	93
12.2	Samoosirotenie alebo ako sme si jedného dňa povedali: „Ďakujem, už stačilo.“	95

12.3 Introspektívne otázky pre dospelé deti narcistických rodičov	101
12.4 Keď už konečne nie ste dieťa, ktoré čaká, že ho niekto zachráni	103
12.5 Čo sa musíte pre ďalší život naučiť?	106
12.5.1 Sebaliečba pre získanie slobody	106
12.5.2 Sebaregulácia sebahodnoty	108
12.5.3 Finančná gramotnosť	111
ČASŤ V - SPOLURODIČOVSTVO S NARCISTOM	112
13 Mám dieťa s narcistom. Čo teraz?	113
13.1 Fázy rozchodu	114
13.2 Rozvod.....	117
13.3 Pozor na mýtus „vzájomného zneužívania“	123
13.4 Svedomie, súd a striedavá starostlivosť alebo ako prežiť rozvod s ilúziou v obleku.....	124
13.5 Život mimo súdu	128
13.5.1 Postseparačné násilie	129
13.5.2 Komunikácia.....	141
13.5.3 Transakcia	142
13.5.4 Manipulovanie dieťaťa druhým rodičom.....	144
13.5.5 Obmedzené podieľanie sa na starostlivosti o deti.....	146
13.5.6 Poník.....	147
13.6 Modifikovaný kontakt	151
13.7 Ako naučiť deti žiť s úzkosťou a nezbláznit' sa pritom.....	154
13.8 Super vety, ktoré pomôžu dieťaťu okamžite zastaviť manipuláciu....	156
ČASŤ VI - KEĎ SA Z PARTNERSTVA STANE TRAUMA – A Z TRAUMY VÝSKUM	160
14 Výskum OZ Nikdy viac	161
ČASŤ VII - PRÍBEHY DETÍ NARCISTICKÝCH RODIČOV	169
15 Skutočné príbehy	170
Príbeh 1 – Maťa.....	170
Príbeh 2 – Bea	176

Príbeh 3 – Lili.....	190
Príbeh 4 – Zuzu	195
Príbeh 5 – Danka	203
Záver	205
Použité zdroje:	206
O autorovi	215