

Obsah

Úvod	7
Kapitola 1: Co je toxický vztah?	11
Definice a charakteristika toxického vztahu	11
Rozdíl mezi zdravým a toxickým vztahem	12
Typické znaky a varovné signály toxického vztahu	16
Kapitola 2: Profil toxického člověka a jeho oběti	28
Jaký je rozdíl mezi člověkem s narcistní poruchou osobnosti a člověkem s narcistním chováním?	28
Jak poznat toxického člověka a to, jestli žijete v toxickém vztahu?	32
Psychologie oběti: vlivy a důsledky, proč je těžké toxické vztahy opouštět?	32
Kapitola 3: Dopady toxických vztahů na naše zdraví	36
Psychické zdraví: úzkost, deprese, posttraumatická stresová porucha	36
Sociální a ekonomické důsledky toxického zacházení	41
Kapitola 4: Primární toxická rodina	44
Zdravé rodinné prostředí	44
Specifika toxického rodinného prostředí	46
Rodinné vazby a vzorce chování v toxické rodině	47
Dopad vlivu toxického rodinného prostředí na naši dospělou budoucnost a vztahy	57
Příběh Richarda z terapeutické praxe	61
Otázky k zamyšlení	81
Kapitola 5: Toxické vztahy v partnerství	82
Zdravý partnerský vztah	82
Typické znaky toxického partnerství	86
Jak takový vztah začíná, pokračuje a je ukončen?	95
Jak konec takového vztahu prožíváme?	101
Příběh Evy z terapeutické praxe	105
Otázky k zamyšlení	122

Kapitola 6: Toxické vztahy v přátelství	123
Zdravé přátelství	123
Typické znaky toxického přátelství	125
Pochopení a změna přátelského vztahu	126
Příběh Sofie z terapeutické praxe	127
Otázky k zamyšlení	135
Kapitola 7: Toxické vztahy na pracovišti	136
Zdravé pracovní prostředí	136
Co je <i>bossing</i> a <i>mobbing</i> a jak se projevuje?	137
Jak rozpoznat toxické pracovní prostředí a jaké jsou jeho dopady na naše zdraví?	138
Co mohu udělat, jaké mám možnosti?	140
Příběh Moniky z terapeutické praxe	140
Otázky k zamyšlení	145
Kapitola 8: Proces ukončování toxických vztahů	146
Porozumění, pochopení, přijetí, odvaha a síla	146
Pocity, které prožíváme a se kterými bojujeme	148
Konec iluze a život v přítomnosti „tady a teď“	150
Převzetí odpovědnosti za svůj život	151
Kapitola 9: Cesta ke změně a uzdravení z toxických vztahů	153
Změna vztahu sama k sobě	153
Nastavení hranic ve vztazích	154
Podpora rodiny a přátel	155
Psychotherapie a odborná pomoc	156
Kapitola 10: Život po toxickém vztahu	159
Co nás toxické vztahy mohou naučit o sobě a druhých?	159
Jak pozitivně čerpat ze získaných zkušeností ve vztahu k sobě a druhým?	160
Péče o duševní zdraví	161
Jak tvořit a pečovat o zdravé vztahy?	162
Závěr	165
O autorce	167