

Obsah

Úvod	13
------------	----

První část

Charakteristika MPN rodiče	19
----------------------------------	----

Kapitola 1

Toxický MPN rodič	21
<i>Co je to toxin?</i>	23
<i>Kdo je to manipulátor?</i>	25
<i>Kdo je to perverzní člověk?</i>	27
<i>Kdo je to narcista?</i>	28
<i>A kdo je vlastně normální a zdravý rodič?</i>	28

Kapitola 2

Manipulativní perverzně narcistický rodič: výbušný koktejl!	30
<i>MPN jedinec coby rodič: jak ho poznat</i>	30
<i>Stinná stránka věci</i>	35
<i>Je si MPN osoba vědoma svého počínání?</i>	37

Kapitola 3

Nástroje manipulace	38
<i>Jakým způsobem si MPN rodič dokáže podmanit své dítě?</i>	38
<i>Když je MPN rodič zároveň stížen mýtománií</i>	55

Druhá část

Charakteristika dítěte MPN rodiče 59

Kapitola 4

Děti MPN rodičů mezi ostatními	63
<i>Neprojevují emoce ani pocity.....</i>	63
<i>Pozorně vnímají soudržnost mezi slovy a skutky.....</i>	65
<i>Přijímají věci, aniž by hnuly brvou.....</i>	65
<i>Bagatelizují, co se jim děje</i>	66
<i>Mohou trpět syndromem podvodníka</i>	67
<i>Bez ustání hledají bezpodmínečnou lásku</i>	70
<i>Trpí emoční závislostí</i>	72

Kapitola 5

Vztah dětí MPN rodičů k sobě samým.....	76
<i>Často se cítí provinile.....</i>	76
<i>Bojí se, že druhého zklamou</i>	79
<i>Mají sklon k úzkostem</i>	80
<i>Bývají přílišně ostražití</i>	81
<i>Mají sklon si vše přemílat</i>	84
<i>Sžírá je pocit nespravedlnosti</i>	85
<i>Velice jim chybí uznání</i>	86
<i>Mají nízkou sebeúctu.....</i>	87
<i>Ztrácejí vlastní identitu a připadají si jako nuly.....</i>	89

Kapitola 6

Děti vůči MPN rodičům.....	91
<i>Cítí se být za rodiče zodpovědné.....</i>	91
<i>Chrání svého rodiče (zejména před ním samotným)</i>	92
<i>Často se cítí zavázány</i>	94
<i>Znají konflikt loajality</i>	96
<i>Jsou přehnaně přizpůsobivé.....</i>	98
<i>Přebírají roli rodičů</i>	99
<i>Všechny tyto rysy v jednom</i>	100

Třetí část

Jak si obnovit vnitřní identitu	105
--	------------

Kapitola 7

Jsem dítě MPN rodiče, jak si mohu obnovit vnitřní identitu?	107
<i>Zpověď dítěte MPN rodiče</i>	<i>108</i>
<i>Co musíte oplakat</i>	<i>117</i>
<i>Oprostit se od přesvědčení</i>	<i>126</i>
<i>Jak se těchto přesvědčení zbavit?</i>	<i>136</i>

Kapitola 8

Odolnost	138
<i>Původ pojmu.....</i>	<i>138</i>
<i>Před traumatem.....</i>	<i>139</i>
<i>Během traumatu</i>	<i>140</i>
<i>Po traumatu</i>	<i>141</i>
<i>Maličkosti k posílení schopnosti odolnosti.....</i>	<i>143</i>

Kapitola 9

Jsem zdravý rodič, jakou mám úlohu?.....	148
<i>Rodič coby partner MPN osoby</i>	<i>149</i>
<i>Komentované svědectví.....</i>	<i>150</i>
<i>Několik rad vám, zdravým rodičům.....</i>	<i>165</i>

Kapitola 10

Jak může zdravý rodič pomoci svému dítěti? ...	168
<i>Rozvíjet jeho kritické myšlení.....</i>	<i>168</i>
<i>Ukázat dítěti jeho silnou stránku.....</i>	<i>170</i>
<i>Bezpodmínečně ho milovat</i>	<i>170</i>
<i>NIKDY neobhajovat chování MPN rodiče</i>	<i>172</i>
<i>Upozorňovat na deviantní chování</i>	<i>172</i>
<i>Držet se faktů.....</i>	<i>173</i>
<i>Být „kategorický“</i>	<i>174</i>
<i>Všechno uchovávat</i>	<i>175</i>
<i>Umožnit dítěti odsoudit nevhodné chování</i>	<i>176</i>

Kapitola 11

Překážky, se kterými se může zdravý rodič potkat	177
<i>Pokud se vám dítě nesvěřuje</i>	<i>177</i>
<i>Pokud jste nařčení z rodičovského odcizení</i>	<i>179</i>

Kapitola 12

Poslední rady pro vaše osvobození a obnovu vnitřní identity	185
<i>Přestaňte se obviňovat!</i>	<i>185</i>
<i>Važte si sami sebe!</i>	<i>186</i>
<i>Přestaňte se k tomu stále vracet!</i>	<i>186</i>
<i>Mějte jasno, co jsou vaše hodnoty</i>	<i>187</i>
<i>Smiřte se s nespravedlností: řešení pro oběti</i>	<i>190</i>
<i>Několik slov o štěstí... ..</i>	<i>191</i>
Závěr	197
Poděkování.....	201
Dodatek	203
Seznam literatury	215