

OBSAH

PROLOG	9
ÚVOD	11
1. NARCISTICKÁ PORUCHA OSOBNOSTI	15
1.1 S KÝM MÁM TU „ČEST“?	20
Teoretická východiska narcismu	22
Jsem ve vztahu s narcistou?	30
1.2 JSOU SKUTEČNĚ VŠUDE KOLEM NÁS?	43
Narcismus v rodině	44
Ztracená důvěra	53
Lze je poznat podle obličejových rysů?	54
Narcismus v pracovním prostředí	56
Co když jsem to já?	61
2. V NARCISTICKÉM ZAJETÍ	63
2.1 NARCISTICKÝ CYKLUS	67
Narcistické vzorce lásky	70
2.2 IDEÁLNÍ OBĚŤ	76

3. PROŽÍVÁNÍ V NARCISTICKÉM VZTAHU	83
3.1 SYNDROM NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVÁNÍ	88
Symptomy narcistického zneužívání	92
Co na duši, to v těle	97
4. JAK SE VYMANIT Z NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVÁNÍ	99
4.1 PŘEDPOKLADY K ÚNIKU	105
4.2 NA CESTĚ K UZDRAVENÍ	110
4.3 PRVNÍ POMOC	115
5. ODPUSTIT, ČI NEODPUSTIT? TO JE, OČ TU BĚŽÍ...	119
5.1 ŠPINAVÁ HRA	125
5.2 ZRADA JAKO ŽÁDNÁ JINÁ	131
Trauma ze zrady	131
Ani neodpustím, ani nezapomenu	134
6. ZÁVĚR	137
6.1 ÚTĚK Z NARCISTICKÉHO VZTAHU	140
6.2 FÁZE VNITŘNÍHO UZDRAVOVÁNÍ	143
6.3 ZAČNĚTE NANOVO	147
6.4 ZMĚŇTE ZPŮSOB MYŠLENÍ, JEDNÁNÍ A KOMUNIKACE	150
EPILOG	155
Několik faktů na závěr	158
POUŽITÁ LITERATURA	160