

Obsah

Prológ.....	9
Úvod.....	11

1. časť NARCISTICKÁ PORUCHA OSOBNOSTI

S kým mám tú „česť“?.....	21
TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ NARCIZMU.....	26
SOM VO VZŤAHU S NARCISTOM?.....	36
Sú naozaj všade okolo nás?.....	53
NARCIZMUS V RODINE.....	55
STRATENÁ DÔVERA.....	66
DAJÚ SA SPOZNAŤ PODĽA ČŔT TVÁRE?.....	68
NARCIZMUS V PRACOVNOM PROSTREDÍ.....	70
ČO AK SOM TO JA?.....	76

2. časť V NARCISTICKOM ZAJATÍ

Narcistický cyklus.....	85
NARCISTICKÉ VZORY LÁSKY.....	88
IDEÁLNA OBEŤ.....	94

3. časť PREŽÍVANIE V NARCISTICKOM VZŤAHU

Syndróm narcistického zneužívania	109
SYMPTÓMY NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVANIA.....	114
ČO NA DUŠI, TO V TELE	120

4. časť AKO SA VYMANIŤ Z NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVANIA

Predpoklady na únik	129
Na ceste k uzdraveniu	137
Prvá pomoc	143

5. časť ODPUSTIŤ ČI NEODPUSTIŤ? TO JE OTÁZKA...

Špinavá hra	155
Zrada ako žiadna iná	161
TRAUMA ZO ZRADY	162
ANI NEODPUSTÍM, ANI NEZABUDNEM.....	164

6. časť ZÁVER

Útek z narcistického vzťahu	172
Fáza vnútorného uzdravenia	177
Začnite nanovo	181
Zmeňte spôsob myslenia, konania a komunikácie	185
Epilóg	191
Niekoľko faktov na záver	193
Použitá literatúra	195