

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE | 11

Dlaczego napisałam tę książkę? | 16

ROZDZIAŁ 1 CIERPIENIE W RELACJACH Z INNYMI 23

Cierpimy, kiedy nie rozumiemy życia | 29

Przylgnąć czy płynąć | 34

ROZDZIAŁ 2 TOKSYCZNE RELACJE 39

Osoby toksyczne | 47

Osoby, które do nas nie pasują | 48

Osoby, które cię rozczarowują | 52

Osoby destrukcyjne | 62

Istota ludzka rodzi się dobra czy zła | 64

ROZDZIAŁ 3 ZABURZENIA OSOBOWOŚCI NISZCZĄCE RELACJE 69

Pograniczne zaburzenie osobowości | 73

Charakterystyka osób z PZO | 74

Przyczyny PZO | 76

Konsekwencje PZO | 77

Jak pomóc osobie z PZO | 78

Być w związku z osobą cierpiącą na PZO | 80

Antyspołeczne zaburzenie osobowości | 83

Charakterystyka osób z antyspołecznym
zaburzeniem osobowości | 83

Przyczyny antyspołecznego zaburzenia osobowości | 85
Jak można pomóc osobie cierpiącej na antyspołeczne
zaburzenie osobowości? | 85

Psychopatia i psychopatyczne zaburzenie osobowości | 89

Cechy osoby z psychopatycznym zaburzeniem
osobowości | 91

Narcystyczne zaburzenie osobowości | 94

ROZDZIAŁ 4 NARCYZ 103

Cechy narcyza | 106

Skąd bierze się narcyzm | 112

Rodzaje narcyzmu | 117

Utajeni narcyzi pasywno-agresywni | 117

Naciągacze | 120

Fanfaroni | 124

Modus operandi | 125

Jak narcyzi usidlają swoje ofiary | 125

Czy narcyz może się zmienić | 127

Dlaczego narcyz się nie zmienia i nigdy się
nie zmieni | 128

Profil ofiary narcyza | 131

Co robić, będąc w związku z narcyzem | 134

Zerwanie z narcyzem | 138

Rozstanie z dziećmi | 141

Jak postępować po rozstaniu | 143

Jak dojść do siebie i się odbudować | 154

Kroki niezbędne, by ozdrowieć | 156

Filozofia #kochamsiebie | 164

ROZDZIAŁ 5 PRZEMOC PSYCHICZNA 173

Gaslighting | 178

Ghosting | 180

Czego doświadcza ofiara ghostingu

lub casperingu | 181

Love bombing | 183

Hoovering | 184

Cushioning | 185

Benching | 186

Breadcrumbing | 187

ROZDZIAŁ 6 OSOBY TOKSYCZNE W NASZYM ŻYCIU 191

Toksyczni przyjaciele | 195

Przyjaciel, dla którego jesteś „koszem na śmieci” | 196

Przyjaciel „gadatliwy” | 201

Przyjaciel „interesowny” | 203

Co zrobić, kiedy odkryjemy, że mamy

toksycznego przyjaciela | 207

Osoba toksyczna w twojej rodzinie | 209

Toksyczne matki i toksyczni ojcowie | 210

Toksyczne rodzeństwo | 219

Toksyczne dzieci | 223

Co robić, gdy mamy w rodzinie osobę toksyczną | 224

Toksyczni szefowie i koledzy z pracy | 227

Jak postępować z toksycznymi szefami

czy kolegami w pracy | 232

POŻEGNANIE | 245