

Joanna
Szczerbaty **MOJE**
ŻYCIE jak wyjść
z toksycznych
relacji
Z NARCYZEM

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin
Redakcja: Elżbieta Wiater
Korekta: Monika Karolczuk
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN: 978-83-277-4242-1

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: AMW • Wrocław

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o

PREZES I KOCHANKI

Mój – już teraz były – mąż to prezes, taki prawdziwy, zawsze i wszędzie. W pracy znający się na wszystkim, uśmiechnięty, wspaniały, w domu – nieznoszący żadnego sprzeciwu. Robiłam za niego wszystko i bardzo długo byłam mu za to wdzięczna. Mogę dziś śmiało powiedzieć, że cała byłam wdzięcznością. Teraz widzę, jak wiele zależało ode mnie, bo gdyby nie ja, nie byłby tym, kim jest. To ja dałam mu blask, w którym do dzisiaj żyje. Ale to nie ja go stworzyłam, ja tylko zbyt późno zauważyłam, kim jest. Najlepiej jednak zacząć od początku.

MAŁA DZIEWCZYNKA

Kiedy byłam mała, byłam niewidzialna. Tak było łatwiej znieść nieszczęście matki i zniecierpliwienie ojca. Między nimi ja i moje rodzeństwo. Lawirujące w jakiejś nie do końca zbadanej przestrzeni, bo nigdy nie było wiadomo, jak to się skończy. Trawiąc zmartwienia matki i trzaskanie drzwiami ojca, kształtowałam swój strach, jak tylko mogłam najlepiej. Bywałam zła, a czasem mocno przestraszona, ale zawsze tylko w sobie, w środku. Na zewnątrz trzeba

6 Moje życie z narcyzem

było być małą, uśmiechniętą dziewczynką, grzeczną córką i dobrą uczennicą. Nauczyłam się tego dokładnie w taki sam sposób, jak można nauczyć się jazdy na rowerze lub na łyżwach. Zresztą tak w skrócie wyglądało moje życie w tamtym domu. Czułam się dokładnie tak, jak wtedy, gdy nie masz już czterech kółek, tylko dwa i musisz przejechać kilka metrów bez upadku, albo jak wtedy, gdy ktoś puszcza cię na lodowisku i marzysz, by doślizgać się do bandy. Jedyne, co masz, to nadzieję, że nie wylądujesz znów na tyłku.

Dom babci był tym miejscem, gdzie można było poczuć, że istnieje też inny świat. Zawsze pachniało jedzeniem i było spokojnie. Ten spokój dawał ukojenie, jakiego już nigdy potem nie zaznałam. Kiedy babcia umarła, straciłam oparcie. Była ważna na tyle, że do dziś zastanawiam się, co by robiła na moim miejscu w danym momencie. Dobrzy ludzie żyją zawsze za krótko, a ci gorsi – jakby mieli kilka żyć. Może po to, żeby zdążyli się poprawić. Mojemu ojcu poprawianie szło raczej kiepsko. Jego awantury i czepianie się o wszystko do dziś budzą we mnie rozbawienie na myśl, że można o takie bzdury robić aferę. Bo czy brak zgaszonego światła może być ważniejszy od strachu małej córeczki, jaką chciałam się czuć? Czy nieumyta na czas szklanka jest ważniejsza od nagłej potrzeby doczytania fragmentu książki? Kiedy nawet najmniejszy powód jest dobry do rozpętania awantury, to zwyczajnie tracisz chęć do życia, a potem z tego letargu udawania nagle budzi cię piękny, młody człowiek, tak inny od tego awanturnika, którego masz w domu, i myślisz, że sięgnęłaś jakichś szczytów, o których nigdy nie marzyłaś. Kiedy padasz na emocjonalny „pysk”, trudno przyjrzeć się tej dłoni, która cię podnosi, bo przecież chcesz jak

najszybciej wstać. Ja, podobnie jak tysiące małych ponizanych przez ojców dziewczynek, stałam się kobietą dzięki mistrzowi pierwszego wrażenia. Zapłatą za to była utrata dostrzegania tego, co się dzieje. Moje oczy żyły od tej chwili tylko wyobrażeniami. Zupełnie przestałam widzieć rzeczywistość. Mała dziewczynka poczuła się kochana, a że zawsze właśnie tego pragnęła, nie zwracała uwagi na nic więcej.

STUDIA

Kiedy poszłam na studia, zobaczyłam inny świat. Ludzie śmiali się, spotykali, wchodzili w relacje. Liceum było czasem ukrywania wszystkich siniaków i zranionej duszy. Na studiach zdecydowanie rozkwitłam, zaczęłam unosić głowę w kierunku słońca, słuchać szumu pięknych słów, czuć siebie coraz bardziej. W końcu zakochałam się i poczułam się jak Ziemia, która krąży wokół Słońca. Stał się nim dla mnie najbardziej męski i czuły człowiek świata, zatroskany, gotowy wydrzeć mnie z mojego trudnego domu tak jak stałam, żeby stworzyć mnie na nowo, a przynajmniej tak go postrzegałam. Przyjmowałam wszystko, cokolwiek mówił, i stałam się pragnieniem, które mógł ugasić tylko on. Wszystkie romantyczne historie świata złączyły się w jedną opowieść mojego spragnionego serca. Nie mogłam już zrobić nic innego, jak tylko wyjść za niego. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, wypełniona miłością do niego po brzegi, że przez to nie starczy miejsca na mnie. Tak bardzo chciałam być zauważona, że zupełnie się poświęciłam. Ja istniałam tylko dla niego, on istniał tylko dla siebie. Długo mi

8 Moje życie z narcyzem

zeszło, żeby to zrozumieć. Zresztą nawet wtedy, gdy to w końcu zobaczyłam, trudno było spakować walizki i uciec. Lampa bez prądu nie zaświeci, a bardzo długo myślałam, że jak go nie będzie, to będę się czuła jak lampa z wtyczką wyciągniętą z gniazdka – on dawał mi prąd, energię i był źródłem wszystkiego. To dlatego zbyt długo liczyłam, że się zmieni.

Studiował dwa lata wyżej, spotkaliśmy się zwyczajnie, w barze na pierogach, ale dość szybko zostaliśmy parą. Z mojej strony to była pełna euforia, długo nie mogłam uwierzyć, że ja, taka zwyczajność nad zwyczajnościami, zwróciłam uwagę tego wspaniałego mężczyzny, bo że był taki, to było czuć od początku. Zaraz przy pierwszej rozmowie wydawało się, że wszystko o mnie wie i odczytuje moje myśli w locie, zanim jeszcze ja zdam sobie z nich sprawę. Nie wiedziałam jeszcze, że to zwyczajne polowanie na taką osobę jak ja, że to wcale nie jest tak, że jestem wyjątkowa. Nie mogłam być, teraz już wiem, bo moim zadaniem było wpatrywać się w niego i wypełniać moje życie tylko nim. Studia skończyłam, jednak od razu było jasne, że tylko dzięki niemu. Otoczył mnie opieką, jakiej nigdy nie doświadczyłam, opatrywał wszystkie stłuczone kolana z dzieciństwa, ocierał nigdy niewytarte łzy, przytulał to, co od zawsze było zostawione na później, rozumiał wszystko i opowiadał piękne historie. Teraz wiem, że tylko o sobie, wtedy jeszcze słyszałam je jako najlepsze obietnice o nas. Wyszłam za niego już na ostatnim roku studiów, nie mogliśmy wytrzymać bez siebie, przynajmniej tak mi się wydawało. Wyszłam z domu znienawidzonego przeze mnie od zawsze, zostawiłam za sobą ojca, któremu jakby ulżyło, i matkę, która, wpatrzona w swojego męża, nie wiedziała o świecie za wiele.

Wierzyłam, że będzie lepiej, bo wszystko było lepsze od tego, w czym poprzednio żyłam. Dopiero po kilku latach zobaczyłam, że największą zmianą było przejście od bycia córką do stania się żoną, a reszta różnic to były mniej lub bardziej istotne, ale detale.

ŻONA

Kiedy się poznaliśmy, to jakbym zobaczyła wrota otwierające się na oścież do nowego lepszego życia. Miał ogromną wiedzę, znał odpowiedź na każde pytanie, był miły, potrafił z każdym porozmawiać i wtedy jeszcze mówił o wszystkich dobrze. Mówił, że kocha, że zawsze będzie ze mną, i w tym się zapewne nie mylił, tylko że kochanie i wspólne życie rozumiał zupełnie inaczej niż ja. Chciałam mieć męża i przyjaciela, kochanka i opiekuna, i naprawdę mi się na początku wydawało, że on kimś takim jest. Uwierzyłam we wszystko, co mi obiecał, a jeśli czegoś nie obiecał, to sama sobie to wymyśliłam, bo tak zwyczajnie chciałam. Był wspaniały i taki pozostał, jednak nie dla mnie, ale dla świata, bo dla mnie stawał się coraz bardziej okrutny. Jednak początek był cudowny, prawie jak na filmach. Miałam wszystko, co chciałam, i nawet nie zauważyłam, kiedy przestałam pracować. Zwyczajnie mój kochany mąż powtarzał, że jego żona nie musi pracować, bo on jest w stanie utrzymać swoją ukochaną. Nie zauważyłam, że przyczepiam się do niego jak bluszcz, który jednak sam traci wszystko, a zyskuje tylko... no właśnie, co to było? Status żony o zawodzie „żona”, wyspecjalizowanej w tym zakresie. Powoli przestawałam być kochanką, bo żona to brzmi dumnie, z żoną nie robi się tego

10 Moje życie z narcyzem

wszystkiego, co z kochanką. Odrzucona kobieta staje się bestią dla siebie, nieprzydatna dla pięknego księcia i zepchnięta w kątek czeka na chociaż mały dobry gest z jego strony. I ja też czekałam, obrastając w rozpacz i strach. Bałam się, co zrobi, gdy wróci do domu, uczyłam się odczytywać jego humory i zastanawiałam się, kim będę dzisiaj. Bo rolę miałam wiele.

BLUSZCZ I PODNÓŻEK

To chyba najgorsza moja rola. Wieszałam się na nim, nie potrafiłam bez niego żyć, byłam gotowa znosić kochanki, z relacjami z którymi zresztą wcale się nie kryłam. Nie umiałam być taka, jak on chciał, chociaż naprawdę bardzo się starałam. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, że jaka bym nie była, to i tak będzie źle. Rolę bluszcza przyjmowałam z własnej woli. Chciałam być dla niego wszystkim, więc zrezygnowałam z siebie, żeby być jeszcze bliżej niego. Pozbyłam się wszystkich koleżanek, znajomych, marzeń, planów i pracy, by zawisnąć na nim, a jednocześnie pozwalałam rzucić wszystko na siebie.

Codziennie zrzucał z siebie tony złości i pogardy, zawieszając to na mnie, a ja byłam tym tak przejęta, że nie zauważałam, jak uginam się pod ciężarem tego wszystkiego. Chciałam tylko być posłuszna, bo tylko taką mnie chciał. Jako podnóżek dawałam się ugniatać i kopać. Mogłam być też podgłówkiem, żeby mógł niepostrzeżenie się o mnie oprzeć. Służyć jako donosząca wszystko, co potrzebne, naprawiacz trudnych chwil, odbiorca trudnych emocji, poduszka do wyplakania się lub wyładowania złości, kimś,

kogo można zawsze skrzyczeć i sponiewierać, żeby na duszy zrobiło się lepiej. Odbierałam wszystkie jego ataki złości jako dobrą monetę, bo przecież to oznaczało, że jestem nie tylko ważna, ale i potrzebna. Bycie kimś rozumiałam jako bycie taką, jakiej on oczekiwał. Moje życie polegało na spełnianiu jego pragnień.

Zaczęłam więc od wyglądu. Najpierw zrobiłam usta, żeby były pełne i gotowe do mówienia tylko pięknych słów o nim samym. Nie wiedziałam wtedy, że sztuczne usta mogą oznaczać sztuczne słowa. Potem twarz, aby wygładzić zmarszczki. Całkiem możliwe, że miałam wtedy wrażenie, że prasuję również zmartwienia i życie staje się gładkie. Zrobiłam też biust, żeby być jak zawsze karmiąca matka, która daje z siebie wszystko. Pomniejszyłam brzuch, żeby było jak najmniej mnie we mnie, bo miało być tylko tyle, na ile on mi pozwolił. Wszystko po to, aby zauważył, że jestem, jednak na nic się to nie zdawało. Zawsze było coś do poprawy i tak zeszło kilka lat, zanim „zaskoczyłam”, że to nie ja mam problem. Nigdy nie mogłam być wystarczająca, bo zawsze miałam być gorsza, taka „do naprawy”. Zdałam sobie sprawę, że nie będę dla niego dość dobra i mogę być jedynie kimś, kto mu służy, zasługując dzięki temu na chociaż jedno dobre słowo lub gest. Czekałam jak ten zbity pies na lepszy humor, na pogłaskanie, jakkolwiek ruch w moją stronę.

WYCHODZENIE

Moment, w którym zaczęła do mnie dochodzić prawda o tym, kim się stałam, był jedną z najbardziej smutnych chwil w moim życiu. Zaczęłam mieć problemy ze zdrowiem i coraz częściej chorowałam

12 Moje życie z narcyzem

na zapalenie płuc. Romansował wtedy z nowo przyjetą do pracy piękną brunetką. Ja lawirowałam między szkołą syna a kuchnią, walcząc z coraz gorszym stanem zdrowia. Któregoś popołudnia wpadł mi w ręce tekst o tym, dlaczego mężczyźni zdradzają, a informacja, że to się nie zmienia, była jak uderzenie obuchem. Powinnam o tym wiedzieć, ale jednak nie zdawałam sobie z tego sprawy. Powoli zaczęłam wierzyć, że tak jest naprawdę. On zakochał się dość mocno i postanowił wyprowadzić się. Zostawił mnie bez pracy i nieustannie chorą oraz syna, który dorastał. Zamieszkał z nią, bo była zdrowa, piękna, chętnie wyjeżdżała z nim w góry i nad morze. Pasowała do jego dyrektorsko-prezesowskiego wizerunku. Cierpiałam okrutnie, ale dziś powinnam podziękować tej kobiecie. Urodziła mu dwójkę dzieci i też ją zostawił. Ja przestałam chorować, bo nie było już w moim otoczeniu człowieka, który zabierał moim płucom powietrze. Zaczęłam pracować, okazało się, że wcale nie jestem taka zła. Syn ma 17 lat i sam wybiera, czy chce spotkać się z ojcem, czy nie. Dzięki temu, że tak się stało w naszym życiu, syn nie jest do niego podobny. Zdaje sobie sprawę z krzywd, jakie ojciec mi wyrządził. Mogę tylko wyrzucać sobie, że tak długo pozwalałam na to. Obecnie były mąż ma kolejną dziewczynę, tym razem ona ma dziecko z poprzedniego związku, więc może on już więcej dzieci z nią mieć nie będzie. Tamta brunetka z pracy walczy z nim, syn mi mówi, jak ją poniża. Jeszcze tkwi w tym związku, chociaż on już jest z inną. Nie szkoda mi jej, tak jak jej nie było szkoda mnie. Jeszcze nie wie, że ta kolejna ratuje jej życie. Kiedyś się dowie.

WIELKI DYREKTOR W WIELKIM MIEŚCIE

Kiedy się poznaliśmy, myślałam, że świat należy do nas. Wielki dyrektor i ja, szara myszka po jakichś tam studiach z politologii. Pierwsze lata małżeństwa mieszkaliśmy za granicą, w samym Dubaju, bo tam pracował. Inny świat, inne życie. Byłam kimś ważnym. Przechadzałam się ulicami najbogatszego miasta świata, widziałam, jak żyją bogacze, i byłam częścią świata, o którym inni marzyli. Mieszkałam wśród wielkich budowli, miałam wszystko, o czym marzy każda mała dziewczynka. Kochającego, jak mi się wydawało, męża i urodziłam syna. Wśród palm i najpiękniejszych hoteli świata zostałam matką. Niestety, nie zauważyłam, że mąż niespecjalnie cieszy się z tego powodu, że został ojcem, ale w końcu był wielkim dyrektorem w wielkim mieście.

DZIECI

Bycie matką było spełnieniem moich marzeń i planów od najmłodszych lat. W moim domu ojciec był nieobecny, chociaż mieszkał z nami. Zostawiał rodzinę dla pracy oraz innych kobiet. Mama

14 Moje życie z narcyzem

natomiast od zawsze była apodyktyczna, jak wielki dyktator. Nie robiła sobie nic z ojca zdraż ani z tego, że tak naprawdę ma on nas zupełnie gdzieś. Dawała sobie z tym radę emocjonalnym kosztem moim i brata. Ja byłam obrazem tych wszystkich kobiet, które odbierały jej męża, a brat stał się jej partnerem. Moje macierzyństwo chciałam oprzeć na miłości i dobrych relacjach. To, czego nie było u mnie w rodzinnym domu, chciałam stworzyć w swoim, tym wymarzonem. Nie wzięłam tylko pod uwagę postawy mojego męża, który nie był gotowy ani na żonę, ani na dzieci. To, że nigdy nie będzie na to gotowy, wiem dzisiaj, bo kiedy patrzę, co się z nim stało, zastanawiam się, gdzie miałam oczy, kiedy tak długo tkwiłam w tym dziwnym związku, który niepotrzebnie ktoś nazwał małżeńskim. „Mal” pochodzi ze starogermańskiego i oznacza kontrakt, a drugi człon – „żona” – z języków słowiańskich. Małżeństwo jest zatem związkiem kobiety i mężczyzny opartym na kontrakcie. To tak w skrócie. Na początku nawet wydawało mi się, że taka jest prawda, że właśnie tak żyjemy, przecież wszystko układało się dobrze. Jednak syn odebrał cały blask, jaki dawałam mężowi, i za to musiała spotkać mnie kara. Od początku był dzieckiem absorbującym. Krzyczał, płakał, nie dawał się uspokoić. Ma niezwykle nisko funkcjonujący autyzm. Czasem myślę, że to ojciec go tak nazaczył, że męskie osobniki w tej rodzinie niosą w sobie pewne znamię. Córka urodziła się zdrowa, ale kolejny syn też jest problematyczny. Z Dubaju wróciliśmy z dwójką dzieci, a ja ciągle jeszcze uważałam, że dyrektor ma swoje prawa i to, że nie zajmuje się dziećmi, wynika z wielkiej odpowiedzialności, jaką dźwiga na swojej głowie. Zwolnił się z tego obowiązku sam, ale ja też mu

w tym nie przeszkadzałam. Był wielki, miał tyle na głowie. Trzecie dziecko urodziło się już w Polsce, kiedy kupiliśmy dom, który zresztą ja znalazłam. Mój wielki mąż-dyrektor w działaniu, niestety, nie do końca był sprawny. Dużo mówił, planował, jednak mało robił. Najgorsze przyszło któreś jesieni, kiedy najstarszy syn już był zdiagnozowany i było z nim naprawdę coraz trudniej, a młodsze dzieci rosły, a wraz z nimi ich potrzeby. Dyrektor stracił pracę, bo nie miał w sobie na tyle pokory, żeby przyznać się do błędu.

UPADEK

Niestety, jak ktoś jest dyrektorem, nie będzie robił nic innego. Kredyt na dom, trójka dzieci, mąż z wielkimi, nigdy niezrealizowanymi planami i ja, ciągle poniżana kura domowa, a teraz jedyny żywiciel rodziny. W domu nie pomagał nadal, mimo że w pracy spędzałam po 12 godzin. To nie miało znaczenia. Siedział przed komputerem i śnił o swoim cudownym życiu dyrektora, które skończyło się bezpowrotnie. Niestety, przyznawanie komuś racji nie było w jego naturze. Przyszli młodszy, zdolniejsi, sprawniejsi i słuchający, więc skończyło się dyrektorowanie, ale tylko w pracy, bo wszystkie przyzwyczajenia i zachowania przeszły na dom. Do tego doszedł powoli, ale systematycznie sączony alkohol, bo tę zniewagę, jakiej doznał w pracy, trzeba było jakoś zagłuszyć. Alkohole, rzecz jasna, najdroższe, mimo że ciągle nie miał pracy, to jednak wydatki miewał spore. Dziś, kiedy to wspominam, widzę, jaka byłam naiwna, wierząc, że się zmieni. Był to czas, kiedy i ja żyłam jego wielkimi planami, które miały zmienić nasze życie.

16 Moje życie z narcyzem

Kupowałam alkohol, bo dzięki niemu on miał lepszy humor, a ja karmiłam się tym, co opowiadał o sobie, bo przecież nadal to on był najmądrzejszy, a ja tylko się starałam. Zaczął się czas, kiedy przestał udawać. Stał się domowym wszytkowiedzącym tyranem, który krytykował wszystko i wszystkich oraz żył w jakiejś dziwnej, zakrzywionej rzeczywistości. Następował powolny upadek wielkiego dyrektora, osoby najmądrzejszej i najbardziej przedsiębiorczej w świecie, która jednak nie chciała podjąć żadnej innej pracy poza szefowaniem. Jak szedł na jakiegokolwiek rozmowy, przegrywał w przedbiegach, ponieważ stawał od razu na pozycji szefa, potrafił nawet krytykować rekrutera. Zaczęłam widzieć, że nie tylko nie ma on przyjaciół, ale nawet znajomych. Był sam, jednak to mu nie przeszkadzało. Najgorzej w domu miała córka. To na niej ćwiczył wszystkie dyrektorskie chwyt, poniżając ją, krytykując, tłumacząc, podobnie jak mi, że jest do niczego. Najstarszego syna odrzucił, bo był inny, niekomunikatywny, nie było się kim pochwalić, a najmłodszego faworyzował.

ROZSTANIE

Dziś to jest wrak człowieka, roztył się, pije, i ciągle zna się na wszystkim, usiłując jednocześnie manipulować całym światem. Bardzo długo czekałam aż się zmieni, ale przede wszystkim chciałam, aby wrócił tamten człowiek, którego kiedyś poznałam. Całe szczęście tak się nie stało. On zawsze był taki sam. Żył w swoim świecie, przez co zresztą stracił pracę, bo zupełnie nie potrafił być elastyczny. Świat był u jego stóp i takie przeświadczenie ma

do dziś. Jest nadal najlepszy, tylko świat nie jest na niego gotowy, a byle czego nie będzie robił. Już dawno nie rozmawiamy, nie podejmuję z nim żadnego dialogu, już wiem, że skończy się to długim monologiem o tym, jaka jestem głupia. Dwa razy uderzył mnie, kiedy był pijany i wygłaszał dyrektywy co do dalszego życia. Jest dyrektorem między klawiaturą a ekranem. Nie wyjdzie ze świata iluzji o swojej wielkości. Ja przygotowuję się do odejścia, co nie jest łatwe z dzieckiem niepełnosprawnym, aczkolwiek nie niemożliwe. Choroba syna działa na moją korzyść, ponieważ mąż staje się niebezpieczny nawet i dla chłopca. Kończę studia i przygotowuję się do nowego życia. Robi się już bardzo niebezpiecznie w naszym, wymarzonym kiedyś, domu. Szkoda mi tego, jak mogło być i żałuję, że dałam się nabrać na jego opowieści o przyszłym życiu. Powinnam być mądrzejsza, widzieć, że to wszystko kłamstwo.

SPIS TREŚCI

PREZES I KOCHANKI	5
Mała dziewczynka	5
Studia	7
Żona	9
Bluszcz i podnózek	10
Wychodzenie	11
WIELKI DYREKTOR W WIELKIM MIEŚCIE	13
Dzieci	13
Upadek	15
Rozstanie	16
KOBIETA-MODLISZKA	19
Jak się poznaliśmy	19
Wulkan w łóżku	20
Znikanie	21
MISZCZ MISZCZÓW	23
Sam w dużym domu	23
Ciąże	24
Coaching pełną parą	24
FACET Z KANAPY	27
Urodzony dyrektor	27
Kanapa jak gniazdo	28
Narcyzie, rusz się!	29

180 **Moje życie z narcyzem**

ZABAWA W CHOWANEGO	31
Przebranie	31
Kłamstwo	32
PAN I JEGO RODZINA	33
Jakby żona	33
Ten jeden wyjazd	34
KONTROLA NA ZAWSZE	35
Rozstanie	35
Stalking	36
Kiedy tylko śmierć może dać wolność	37
DOBRY CHŁOPAK	39
Randkowanie	39
PO ŚLUBIE CIĘ NIE POLUBIĘ	41
NARCYZM TO NAPRAWDĘ PROBLEM	43
Początek	43
Diagnoza	44
Cienka granica	49
Klasyfikacja narcyzmu	50
Wielkie JA	51
Czy to psychopata?	55
Skąd się bierze narcyzm?	58
ŻYCIE Z NARCYZEM	63
Taki mąż to skarb	68
Klasyka gatunku	73
Jaszczurka i księżę	74
Zakończę znajomość, ale nikomu nie powiem	76
Porzucanie i wciąganie	78
Jeśli jesteś ofiarą	80
Ciemna triada	81

JESTEM NAJWAŻNIEJSZY, CZYLI RODZIC NARCYSTYCZNY	85
Matka od zawsze umierająca	86
Nieszczęśliwa	87
Umrę na twoim ślubie	88
Zasługiwanie	89
Panna Musieć	90
Brak czucia.	90
Dziewczyna o perłowym ciele.	92
Był w stanie załatwić wszystko, co chciał	92
Kolega z pracy	93
Krytyka	93
Ofiara, która wstaje z popiołów	94
Spotkanie po latach	94
Powstanie	95
Mały piesek	96
Zamiast pieska	96
Kwiaty na dzień mamy	97
NA SWÓJ OBRAZ	99
Jeszcze szkoła	103
Narcyz a płęć – rola matki.	105
Najdoskonalszy	106
Najdoskonalsza	109
Psychologia self	115
ŻYCIE JAK TEATR	117
Miska z owocami	118
Smycz	118
Dlaczego mnie nie ratujesz?	119
Siostra	120
Rozpad	121
Chłopak z bujnymi włosami	121
Gitara i włosy	122
Spadkobierczyni królowej	123
Ujma na honorze	123
„Nie tak cię wychowałam”	124
Dzisiaj	125

182 Moje życie z narcyzem

Halo, tu jestem!	125
Znikanie	126
Zastugiwanie	126
Ucieczka	127
Król i jego dworzanie	128
Żal	128
Nie ma przyjaźni	129

KIEDY NIC NIE JEST PRAWDĄ 131

Bez wychylania się	131
Ten, który zna prawdę	133
Wolność za cenę królestwa	134
Co z ciebie wyrośnie?	136
Prawda o sobie	137
Niewidzialny	138
Ryzyko	139
Kiedy nic nie jest zdrowe	140

JĘŚLI DORASTAŁEŚ W RODZINIE NARCYSTYCZNEJ... 141

Samocena a poczucie własnej wartości	141
Życie na kłęczkach	142
Domowa trauma	144
Załamanie	145
Sen nocy krótkiej	146
Complex PTSD	147
Potrzeby emocjonalne	148
Schematy	149
Zamiennik	152
Gaslighting i nie tylko	153
Izolacja od rodziny	156
Sypiając z wrogiem	157

WZMACNIANIE WEWNĘTRZNEGO RODZICA

I WYCHOWYWANIE WEWNĘTRZNEGO DZIECKA 159

Komunikacja	161
Wychodzenie	163
Jak wyzdrowieć?	164

Narcyz na kozetce	166
Co mi się podoba	166
Co lubię	166
Bliscy.	167
Trójkąt	168
Praca	169
Dzieci	170
Świat nie jest taki zły	170
ODEJŚĆ? DLACZEGO? 171	
Pięć pytań „Dlaczego?”	172
Ćwiczenie	173
Odejść można tylko raz	175
Ćwiczenie	177