

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](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255  
e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto: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

# SPIS TREŚCI

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

## **180**    **Moje życie z narcyzem**

<b>ZABAWA W CHOWANEGO</b>	<b>31</b>
Przebranie . . . . .	31
Kłamstwo . . . . .	32
<b>PAN I JEGO RODZINA</b>	<b>33</b>
Jakby żona . . . . .	33
Ten jeden wyjazd . . . . .	34
<b>KONTROLA NA ZAWSZE</b>	<b>35</b>
Rozstanie . . . . .	35
Stalking . . . . .	36
Kiedy tylko śmierć może dać wolność . . . . .	37
<b>DOBRY CHŁOPAK</b>	<b>39</b>
Randkowanie . . . . .	39
<b>PO ŚLUBIE CIĘ NIE POLUBIĘ</b>	<b>41</b>
<b>NARCYZM TO NAPRAWDĘ PROBLEM</b>	<b>43</b>
Początek . . . . .	43
Diagnoza . . . . .	44
Cienka granica . . . . .	49
Klasyfikacja narcyzmu . . . . .	50
Wielkie JA . . . . .	51
Czy to psychopata? . . . . .	55
Skąd się bierze narcyzm? . . . . .	58
<b>ŻYCIE Z NARCYZEM</b>	<b>63</b>
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

<b>JESTEM NAJWAŻNIEJSZY, CZYLI RODZIC NARCYSTYCZNY</b>	<b>85</b>
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
<b>NA SWÓJ OBRAZ</b>	<b>99</b>
Jeszcze szkoła . . . . .	103
Narcyz a płęć – rola matki . . . . .	105
Najdoskonalszy . . . . .	106
Najdoskonalsza . . . . .	109
Psychologia self . . . . .	115
<b>ŻYCIE JAK TEATR</b>	<b>117</b>
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
<b>ODEJŚĆ? DLACZEGO? 171</b>	
Pięć pytań „Dlaczego?” . . . . .	172
Ćwiczenie . . . . .	173
Odejść można tylko raz . . . . .	175
Ćwiczenie . . . . .	177