

Оглавление

Предисловие	9
Глава 1. Любовная история нарцисса и его (ее) жертвы.	11
Глава 2. Как нарцисс вами манипулирует: пять мощных приемов.	17
Глава 3. Психологический терроризм: эпидемия скрытых манипуляций.	31
Глава 4. Двадцать тактических приемов заставить вас замолчать, которыми пользуются жестокие нарциссы, социопаты и психопаты.	61
Глава 5. Тайный язык нарциссов, социопатов и психопатов.	83
Глава 6. Патологическая ревность жестоких людей — свидетельство силы их жертв.	93
Глава 7. Двуличные мужчины и женщины.	101
Глава 8. Мифы о жестоких нарциссах.	111
Глава 9. Что говорят психотерапевты о нарциссическом насилии?.	131
Глава 10. Миф о созависимости и сила травматической привязанности.	143
Глава 11. Как нарциссы исподтишка унижают вас: шесть тайных приемов.	149
Глава 12. Свидания с «пожирателями эмоций». Как распознать опасность, пока не стало слишком поздно.	159

Глава 13. Кто перед вами: нарцисс, жертва психотравмы или просто эмоционально нестабильный человек? Как отличить нормальные отношения от жестоких и токсичных.	171
Глава 14. Великое пробуждение — почувствуйте прилив сил.	187
Глава 15. Десять причин, почему дети родителей-нарциссов снова попадают в замкнутый круг насилия	203
Глава 16. Деньги на ветер: четыре способа разорить вас, которыми пользуются нарциссы, и почему платить нужно поровну	225
Глава 17. Почему мы любим «плохих парней» (или «дрянных девчонок»): как мы западаем на токсичных нарциссов и эмоционально неуравновешенных людей.	231
Глава 18. Как выживают жертвы жестокости: влияние психотравмы на мозг и психику.	245
Глава 19. Избавьтесь от болезненной привязанности к нарциссу: разрушение биохимической зависимости. . . .	265
Глава 20. Уход в себя после нарциссического насилия: почему так происходит и как вернуться к жизни.	277
Глава 21. Сладкая парочка: эмпаты и нарциссы	289
Глава 22. Как залечить невидимые раны: калейдоскоп исцеления.	301
Глава 23. Пять полезных советов для тех, кто пережил насилие и психологическую травму.	337
Благодарности	347
Об авторе	349