

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Úvod: Jak se vysoce citliví lidé dostanou mezi toxické osoby	15
1. Trojice hlavních postav: vysoce citliví lidé, toxičtí manipulátoři a narcisté	25
VĚDA A VYSOKÁ CITLIVOST	26
JAK NÁS FORMUJE PROSTŘEDÍ V RANÉM DĚTSTVÍ	29
POZNÁMKA O EMPATICÍCH	31
SPEKTRUM CITLIVOSTI	32
POTŘEBUJETE TERAPEUTA?	34
MAGNET PRO TOXICKÉ LIDI	35
PŘEHLED NEBEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NARCISTICKÝCH JEDINCŮ	36
PSYCHOLOGIE NEBEZPEČNĚ TOXICKÝCH LIDÍ	39
TYPY PORUCH OSOBNOSTI	40
NEBEZPEČÍ TKVÍ V NEPŘEDVÍDATELNOSTI	44
PROČ SE MŮŽETE STÁT OBĚTÍ TOXICKÝCH OSOB	45
TŘI KROKY, KTERÉ MANIPULÁTOR PODNIKNE, ABY ZÍSKAL VÁŠ SOUCIT	46
PROČ ZŮSTÁVÁME: BIOCHEMICKÁ ZÁVISLOST	48
DOPAMINOVÝ RAUŠ	50
OXYTOCIN A SLEPÁ DŮVĚRA	52
POBLOUZNĚNÍ SEROTONINEM, KORTIZOLEM A ADRENALINEM	53
2. Vztahová toxicita: Pět typů toxických lidí	57
MÍRNÉ FORMY TOXICITY	58
JAK POSTUPOVAT PŘI INTERAKCI S MÍRNĚ TOXICKÝMI TYPY	62
NEBEZPEČNÉ FORMY TOXICITY	65

3. Příručka toxicity: Jak čelit manipulačním taktikám	75
ZAZDÍVÁNÍ A MLČENÍ	76
GASLIGHTING	80
CYKLUS BOMBARDOVÁNÍ LÁSKOU, PŘEDČASNÉ INTIMITY A DEVALVACE	85
PŘERUŠOVANÉ POSILOVÁNÍ	87
VYSÁVÁNÍ	90
TOXICKÉ ZAHANBOVÁNÍ	93
PROJEKCE	95
HYPERKRITICHNOST, HNIDOPIŠSTVÍ A POSOUVÁNÍ CÍLŮ	99
DESTRUKTIVNÍ PODMIŇOVÁNÍ	102
POMLOUVAČNÉ KAMPANĚ	105
TRIANGULACE	108
PREVENTIVNÍ OBRANA A PATOLOGICKÉ LHANÍ	111
ARGUMENTAČNÍ FAULY A KONVERZAČNÍ ODBOČKY	114
JAK POSTUPOVAT PŘI INTERAKCI S NARCISTOU	121
STRATEGIE PRO ODCHOD	124
4. Jak se vymanit z vlivu toxické osoby:	
Zlomení závislosti a přerušeni kontaktů	127
PŘERUŠENÍ KONTAKTŮ – DAR PRO VÁS	128
ROZBITÍ BIOCHEMICKÝCH VAZEB	129
PŘECHOD NA BEZKONTAKTNÍ NEBO NÍZKOKONTAKTNÍ REŽIM	138
5. Hranice: Elektrické ohradníky proti predátorům	143
DOPIS VYSOCE CITLIVÝCH LIDÍ TOXICKÝM OSOBÁM	150
TŘI VÝSTRAŽNÉ SIGNÁLY	151
TŘI PŘESTUPKY, A JSTE VYLOUČENI	152
6. Přehled arzenálu: Strategie péče o sebe a přerámování	155
ČERNOBÍLÉ MYŠLENÍ	156
KATASTROFIZACE	156
PERSONALIZACE	157
ČTENÍ MYŠLENEK	157

JAK PŘETVOŘIT SVÉ ZKRESLENÉ PŘEDSTAVY O SOBĚ SAMÉM	158
DOVEDNOSTI PRO VYROVNÁVÁNÍ SE SE STRESEM A EFEKTIVITU MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ	161
DVA NÁVODY, JAK SI OSVOJIT ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI	165
7. Útěk a zotavení: Léčebné metody pro vysoce citlivé lidi	173
TRADIČNÍ TERAPIE	174
NETRADIČNÍ DOPLŇKOVÉ LÉČEBNÉ METODY	179
SAMOLÉČEBNÁ MEDICÍNA	187
Poděkování	195
Literatura	197

O autorce předmluvy

O autorce předmluvy: Andrea Schocklerová, LCSW, je licencovaná hlídka a sociální pracovníce v oblasti Sanfrancišského zálivu, která má více než čtrnáctileté zkušenosti s poradenstvím pro násilné jednotlivce a rodiny. Specializuje se na zotavení z partnerického násilí, mateřské zdraví, zotavení z incestu, rodičovství pro děti se zvláštními potřebami, nármutek a ztráty. Více informací o ní najdete na adrese www.andreaschocklerlcsw.com.