

Il libro tratta del tema della dipendenza affettiva e delle relazioni tossiche e, conseguentemente, della violenza di genere (sia psicologica che fisica).

All'interno dell'elaborato si delineano i motivi della costruzione di una certa identità sociale della donna (fattori sociali, influenza dei media, pressioni religiose) che accanto a profili psicologici determinati da esperienze traumatiche e/o attaccamenti infantili disorganizzati disegnano un ruolo che molte donne inconsciamente hanno dovuto rivestire creando terreno fertile per le manipolazioni dei soggetti narcisisti.

"C'era una volta una principessa che si salvò da sola" è un omaggio alla popolazione femminile e un inno alla loro totale indipendenza; il libro spiega la motivazione della nascita della relazione tossica, suggerendo strumenti pratici per uscirne, precisando che non è la dipendente affettiva ad essere un soggetto patologico (ma solo una persona in stato, anche temporaneo, di forte fragilità) ma il narcisista/manipolatore che si finge un principe azzurro e invece è un rospo da tenere ben distante (come ben evidenzia la copertina del libro opera originale dell'illustratrice Nina Goloenko)

I proventi derivanti dalla vendita del libro saranno destinati alla creazione di uno sportello per la presa in carico delle donne vittime di relazioni tossiche e per l'avvio di un progetto di sensibilizzazione nelle scuole in materia di educazione all'affettività in collaborazione con l'associazione Anglad.