

Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE	11
Przemoc i zaniedbanie w dzieciństwie.....	12
Integrowanie własnej opowieści	13
Oparty na duchowości program dwunastu kroków zdrowienia.....	18
WPROWADZENIE	21
Uzasadnienie	22
Istota metody uzdrawiania Dziecka w Sobie i ruch DDA	23
Cierpliwość i wytrwałość.....	25
ROZDZIAŁ 1. ODKRYWANIE DZIECKA W SOBIE	27
Czy ta książka jest dla mnie?	28
ROZDZIAŁ 2. WOKÓŁ KONCEPCJI DZIECKA W SOBIE	33
Przemoc i zaniedbania wobec dzieci.....	33
Wychodzenie z alkoholizmu.....	34
Rodzina i dzieci.....	35
Psychoterapia	36
Choroba	37
Duchowość	38
ROZDZIAŁ 3. CZYM JEST DZIECKO W SOBIE?	39
Dziecko w Sobie lub prawdziwe Ja	40
Fałszywe ja.....	43

ROZDZIAŁ 4. TŁUMIENIE DZIECKA W SOBIE	49
Ludzkie potrzeby.....	49
Niespełniony rodzic.....	57
ROZDZIAŁ 5. RODZINNE UWARUNKOWANIA, KTÓRE PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO TŁUMIENIA DZIECKA W SOBIE	59
Alkoholizm i inne uzależnienia chemiczne.....	60
Współuzależnienie – nerwica naszych czasów	63
Przemoc wobec dzieci – fizyczna, seksualna, psychiczna, emocjonalna i/lub duchowa	77
Podobieństwa	78
Zaprzeczanie uczuciom i rzeczywistości.....	82
ROZDZIAŁ 6. DYNAMIKA WSTYDU I NISKIEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI	87
Poczucie winy	88
Wstyd	89
Skąd się bierze wstyd?	92
Zachowanie kompulsywne i przymus powtarzania.....	98
Rozwiązanie	100
Przeszkody w zdrowieniu	101
Regresja wieku	101
Radzenie sobie z regresją wieku.....	103
ROZDZIAŁ 7. ROLA STRESU: ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO	105
Zdarzenie traumatyczne (stresor)	106
Ponowne przeżywanie traumy	108
Psychiczne odrętwienie	108
Inne objawy.....	109

ROZDZIAŁ 8. JAK MOŻEMY UZDROWIĆ DZIECKO W SOBIE?	113
Etapy procesu zdrowienia	114
Szukanie pomocy	119
ROZDZIAŁ 9. POCZĄTEK PRACY NAD ZASADNICZYMİ PROBLEMAMI	125
Zerojedynkowe myślenie i zachowanie	126
Kontrola	127
Nadmierna odpowiedzialność	130
Zaniedbywanie własnych potrzeb	130
Wysoka tolerancja dla nieodpowiednich zachowań	131
Strach przed porzuceniem	132
Trudności w radzeniu sobie z konfliktami i w ich rozwiązywaniu	134
Podjęcie rozmowy o własnych problemach	136
ROZDZIAŁ 10. ROZPOZNAWANIE I DOŚWIADCZANIE UCZUĆ	139
Spektrum uczuć	141
Stopień uświadamiania sobie uczuć	143
Przekształcanie bolesnych uczuć	149
ROZDZIAŁ 11. PROCES OPŁAKIWANIA STRAT	151
Niebezpieczeństwo nieprzepracowanego żalu	152
Początek opłakiwania strat	154
Etapy żałoby	159
ROZDZIAŁ 12. KONTYNUOWANIE ŻAŁOBY: PODEJMOWANIE RYZYKA, DZIELENIE SIĘ I OPOWIADANIE WŁASNEJ HISTORII	165
Podejmowanie ryzyka	165
Opowiadanie własnej historii	167
Złość	171
Chronienie rodziców: przeszkoda w przeżywaniu żałoby	174

ROZDZIAŁ 13. TRANSFORMACJA	183
Uwalnianie się od roli ofiary	188
Odpuszczanie, powierzanie i proces przebaczenia	191
Bycie asertywnym	192
„Karta praw”	195
ROZDZIAŁ 14. INTEGRACJA	199
ROZDZIAŁ 15. ROLA DUCHOWOŚCI	209
Pierwsze przybliżenie do zdefiniowania duchowości	209
Różne ujęcia drogi duchowej	211
Miłość i miłość bezwarunkowa	217
<i>Nasze obserwujące Ja</i>	220
Urzeczywistnianie wewnętrznego spokoju	224
ANEKS. UWAGA DOTYCZĄCA METOD ZDROWIENIA	231
PODZIĘKOWANIA	235
WYKAZ TABEL I ILUSTRACJI	237
BIBLIOGRAFIA	239
O AUTORZE	247