

SPIS TREŚCI

Od autorki	9
Rozdział 1. Spór o DDA i DDD	19
Skąd się wzięło DDA?	21
Kim są DDA i DDD?	24
Co łączy pojęcie DDA i horoskopy?	31
Czy DDA/DDD jest sposobem na ucieczkę przed odpowiedzialnością?	36
O czym musisz pamiętać, jeśli identyfikujesz się jako DDA lub DDD?	40
Rozdział 2. Co ci się stało?	49
Style przywiązania, czyli jak budujemy relacje ze sobą i innymi	50
Co rządzi twoim życiem? O schematach osobistych	62
Wychowanie w rodzinie dysfunkcyjnej a doświadczenie traumy	72
Czy można mieć dobre życie, będąc dorosłym dzieckiem alkoholika/dorosłym dzieckiem dysfunkcji?	87

Rozdział 3. Tak mi wstyd	93
Natura wstydu	95
O tym, jak DDA/DDD zaczynają wstydzić się siebie	98
Strategie ucieczki przed wstydem	108
Związki wstydu z uzależnieniem i współuzależnieniem	114
Droga do uwolnienia się od wstydu	118
Rozdział 4. Ja i moje emocje	127
Czym i po co są emocje?	128
Dlaczego różnimy się sposobem przeżywania emocji?	135
Trudności emocjonalne specyficzne dla osób z syndromem DDA/DDD	144
Nieadaptacyjne strategie radzenia sobie z emocjami	147
Błędy w myśleniu, czyli jak sami zaczynamy katować się emocjami?	151
Techniki terapii poznawczo-behawioralnej pomocne w regulowaniu emocji	159
Powrót do siebie, czyli jak zacząć oswajać się z przeżywaniem emocji?	168

Rozdział 5. Ja i moje relacje z innymi	183
Od czego zacząć budowanie relacji z innymi?	193
Odkryj sztukę komunikacji i rozwiązywania konfliktów	214
Rozdział 6. Zaslługujesz na pomoc, czyli psychoterapia na 400 sposobów	235
Nurty w psychoterapii	236
Nurt wybrany – i co teraz?	248
Leki od lekarza psychiatry – oprócz czy zamiast psychoterapii?	252
Zakończenie	259
Bibliografia	263