

# Spis treści



OD AUTORKI 6

## ROZDZIAŁ 1 8

### POCZĄTEK DROGI. DOM, MATKA, DZIECIŃSTWO

|   |    |
|---|----|
| Ja po prostu miałam supermamę                           | 10 |
| Wystarczająco dobry rodzic                              | 16 |
| Jak wychować szczęśliwego człowieka                     | 26 |
| Nauka latania. Dlaczego nadopiekuńczość jest szkodliwa? | 34 |
| DDA to nie wyrok, nie zamyka drogi do szczęścia         | 40 |

## ROZDZIAŁ 2 48

### NA KRAWĘDZI – DEPRESJA

|   |     |
|---|-----|
| Nie fanaberia, lecz ciężka choroba.       |     |
| Jak rozpoznać depresję?                   | 50  |
| Samo nie minie. Szukaj wsparcia           | 56  |
| Nie ulegaj czarnowidztwu                  | 66  |
| Smutek nad kołyską                        | 72  |
| Gdy dziecko woła o pomoc                  | 80  |
| Jesień życia może być kolorowa            | 88  |
| Polski syndrom narzekactwa                | 96  |
| SAD to nie depresja                       | 104 |
| Życie to nie regaty. W pogoni za sukcesem | 110 |

## ROZDZIAŁ 3 118

### UZALEŻNIENIE. DROGA DONIKĄD

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Nie bój się o tym rozmawiać | 120 |
| Od miłości do patologii     | 128 |

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr ...160.../20...24/20

I że cię opuszczę, gdy będziesz się niszczyć.  
O współzależnieniu 134

## ROZDZIAŁ 4 142

### ZWIĄZKI – NIE MA RECEPTY NA UDANE RELACJE

|   |     |
|---|-----|
| Wsparcie w związku. Jak dawać i otrzymywać? | 144 |
| Negocjuj i korzystaj                        | 152 |
| Zazdrość bierze się ze strachu              | 160 |
| Kiedy odejść?                               | 166 |
| Zamknąć za sobą drzwi.                      |     |
| Wybaczyć i uwierzyć w siebie na nowo        | 174 |
| Życie po życiu                              | 182 |

## ROZDZIAŁ 5 188

### NA ZAKRĘCIE. STRATA I ŻAŁOBA

|                |     |
|----------------|-----|
| Bezwładny bunt | 190 |
| Życie ma trwać | 200 |

## ROZDZIAŁ 6 208

### ŻEGLUJ SOBIE PRZEZ ŻYCIE

|  |     |
|--|-----|
| Nie mów nigdy „to koniec!”             | 210 |
| Rozterki młodości                      | 218 |
| Odpuść sobie. To zgodne z naturą       | 228 |
| Fundament. O poczuciu własnej wartości | 234 |
| Poczucie winy to najgorszy doradca     | 242 |
| Błąd to nie tragedia                   | 250 |
| Nic nie muszę                          | 258 |