

Spis treści

7	Wstęp. Po co i dla kogo jest ten poradnik?
10	Po co jest ten poradnik?
15	Część I O czym rozmawiamy, gdy mówimy o DDA/DDD
22	O czym rozmawiamy, gdy mówimy o DDA
23	O czym rozmawiamy, gdy mówimy o DDD
30	Konsekwencje wzrastania w rodzinie dysfunkcyjnej widoczne w dorosłym życiu
34	O teorii, ale praktycznie, czyli na czym polega dziecięca trauma relacyjna?
39	O poczuciu własnej wartości raz jeszcze
44	Rodzina dysfunkcyjna
46	Dysfunkcja w rodzinie na przykładzie rodziny alkoholowej
58	Cechy dorosłych dzieci alkoholików
81	Część II Konsekwencje wzrastania w rodzinie dysfunkcyjnej
86	Jak możesz sobie pomóc
92	Co może być dla Ciebie trudne lub niebezpieczne
95	Dlaczego i po co warto czasem pokonać wstyd oraz lęk przed odrzuceniem
101	O co chodzi w psychoterapii
115	Czego zatem potrzebujesz?
116	Kiedy warto skorzystać ze wsparcia farmakologicznego

121 Część III Historie

- 123 Historia Ewy
- 131 Historia Adama
- 138 Historia Marysi
- 144 Historia Janka

149 Część IV Autorefleksja

- 157 Za co jesteś odpowiedzialny: za co bierzesz
odpowiedzialność? za co czujesz się odpowiedzialny?
- 158 Odpowiedzialność
- 159 Co dzisiaj jako dorosły(-a) robisz, kiedy czujesz się
odpowiedzialny(-a) za innych, a kiedy wobec innych?

163 Zakończenie

- 169 PS Na czym polega oferta terapeutyczna dedykowana
osobom z syndromem DDA/DDD
- 170 Cechy psychoterapii dla DDA/DDD
- 174 Bibliografia