

SPIS TREŚCI

Plan budowy psychiki 11

CZĘŚĆ I. Jak „działamy” i co na ten temat mówi psychologia 17

Sens życia 19

Uczucie szczęścia to nasz życiowy narkotyk 26

Zasada spójności 29

Postrzeganie 34

Jesteśmy swoimi wspomnieniami 38

Uczenie się i wspomnienia 41

Nasz obraz siebie determinuje nasze postrzeganie 44

Nasza podstawowa konstrukcja psychiczna –
podsumowanie 50

Cztery podstawowe potrzeby psychiczne 52

Zawsze chodzi o kontrolę 55

Gdy problemem jest kontrola 59

Daję sobie w życiu radę. Wewnętrzne poczucie kontroli 64

Więź – podstawa życia 68

Mapa mentalna dziecięcego stylu przywiązania 73

Niepewne style przywiązania	76
Wież i regulacja stresu	82
Równowaga między więzią a autonomią	87
Umiejętności potrzebne do tworzenia więzi	90
Umiejętności w zakresie autonomii i kontroli	96
Podsumowanie: więź i autonomia jako dynamiczny system	102
Poczucie własnej wartości – epicentrum naszej psychiki	104
Obstawanie przy niskim poczuciu własnej wartości	111
Niskie poczucie własnej wartości i rola ofiary	116
Niskie poczucie własnej wartości jako ochrona więzi z rodzicami	119
Niskie poczucie własnej wartości i dysfunkcyjne relacje	121
Lęk przed stratą i lęk przed bliskością	125
Dążenie do przyjemności i unikanie przykrości	128
Wczesne uwarunkowanie zachowania opartego na schemacie dążenia-unikania	132
Motywacja i geny	137
Nasze uczucia	143
Uczucia kontra rozum	149
Lęk – ważne i nie lubiane uczucie	154
Psychiczne mechanizmy obronne	161
Strategie obronne	177
Samoobrona w służbie więzi	179
Samoobrona w służbie autonomii	181

CZĘŚĆ II. Historie przypadków z praktyki psychoterapeutycznej

Objaśnienie procedury postępowania	187
Alexa woli się umniejszać	189
Moje przemyślenia dotyczące Alexy	197
Hanna przy najdrobniejszych trudnościach zmienia pracę	201
Moje przemyślenia dotyczące Hanny	206

Torsten nie może wybrać między dwiema kobietami	207
Moje przemyślenia dotyczące Torstena	215
Anna zмага się z niską samooceną i zaburzeniami odżywiania	220
Moje przemyślenia dotyczące Anny	227
Charlotte jest wściekła na matkę	231
Moje przemyślenia dotyczące Charlotte	236
Elisa niszczy związki	240
Moje przemyślenia dotyczące Elisy	245
Stefan boi się, że zawiedzie jako ojciec	248
Moje przemyślenia dotyczące Stefana	254
Birgit cierpi na ataki paniki	257
Moje przemyślenia dotyczące Birgit	263
Philipp wybiera nieodpowiednich partnerów	265
Moje przemyślenia dotyczące Philippa	271
Sara odrzuca swoje dziecko	275
Moje przemyślenia dotyczące Sary	281
Christoph dąży do harmonii za wszelką cenę	285
Moje przemyślenia dotyczące Christopa	291
Elke cierpi na wybuchy złości	294
Moje przemyślenia dotyczące Elke	299
Harry odmawia „posłuszeństwa”	302
Moje przemyślenia dotyczące Harry’ego	308

CZEŚĆ III. Najważniejsze rozwiązania psychoterapii 313

Relacja psychoterapeutyczna	319
Pierwszy krok: odróżnienie przeszłej rzeczywistości od teraźniejszej	323
Identyfikacja dawnych uwarunkowań	324
Wzmocnienie dorosłego ja	328
Samoakceptacja	331
Nowe przekonania i nowy styl życia	334

Drugi krok: zbudowanie dostępu do uczuć 339

Dostrzeganie uczuć 341

Regulowanie uczuć 351

Akceptowanie uczuć 354

Trzeci krok: opracowanie metastrategii 358

Metastrategie dla nadmiernie dostosowanych 362

Metastrategie dla skłaniających się w stronę autonomii 365

Czwarty krok: uwolnić się od uwikłania i nadać
życiu sens 368

Trzy pozycje postrzegania 372

Nadać życiu sens 376

Zakończenie: stań się częścią wspólnoty 381

Bibliografia 391

Dziękuję! 397

Indeks rzeczowy 399

Indeks nazwisk 413