

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Zanim zacniemy	19

Część pierwsza. Tożsamość

Zrozumienie siebie	29
Depresja	52
Lęk	72
Trauma, stres i układ nerwowy	93
Uzależnienie	112
Samokrytyka	137

Część druga. Związki

Zrozumienie związków	161
--------------------------------	-----

Rozdział pierwszy. Bycie samemu	167
--	-----

Życie w pojedynkę	169
Urojone związki	176
Samotność	188

Rozdział drugi. Znalezienie partnera	195
---	-----

Randki	197
Seksualna chemia	203
Obsesja	213
Wybór partnera	224

Rozdział trzeci. W związku	241
Rodzaje więzi	243
Współzależność, granice i zadowalanie innych	266
Kłótnie i komunikacja	294
Rozdział czwarty. Koniec związku	307
Zdrada	309
Rozstania i żałoba	327
 Podsumowanie	 345
 Przypisy	 361
Podziękowania	364