

Spis treści

Do Czytelnika	7
Od Autorki	9
Przedmowa	11
Podziękowania	13
Wprowadzenie	15

Część I

Nałogowcy Kochania i ich partnerzy

1. Nałogowa miłość a współzależnienie	23
2. Charakterystyka Nałogowca Kochania	30
3. Cykle emocjonalne Nałogowca Kochania	42
4. Partnerzy Nałogowców Kochania: Osoby Unikające Bliskości	58
5. Cykle emocjonalne Osoby Unikającej Bliskości	71
6. Nałogowiec Kochania spotyka Osobę Unikającą Bliskości. Charakterystyka związków wzajemnego nałogowego uzależnienia	75

Część II

Leczenie

7. Co począć ze związkiem wzajemnego nałogowego uzależnienia	95
8. Zawieszenie związku	103
9. Zerwanie z nałogową miłością	117
10. Leczenie symptomów współzależnienia	125
11. Powrót	140

Część III

Zdrowy związek

12. Oznaki zdrowego związku	161
13. Nierealistyczne oczekiwania	171
(Pat Mellody)	

Część IV

Ćwiczenia

14. Rozpoznanie nałogu kochania	193
15. Pierwszy Krok Nałogowca Kochania	207
16. Czwarty Krok Nałogowca Kochania	212
17. Rozpoznanie nałogu unikania bliskości	217
Zakończenie: Droga do wyzdrowienia	
241	
Dodatek: Literatura psychologiczna o nałogowej miłości	243
Literatura	247