

# Spis treści

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| Nota od autorska .....                                      | 7          |
| Prolog. Czy pomaganie leży w naszej naturze? .....          | 15         |
| <b>Część pierwsza. Sztuka pomagania .....</b>               | <b>21</b>  |
| Rozdział 1. Jak mogę pomóc? .....                           | 23         |
| Rozdział 2. Miłość czy pieniądze? .....                     | 45         |
| <b>Część druga. Syndrom ratownika .....</b>                 | <b>65</b>  |
| Rozdział 3. Niezdrowy ratownik .....                        | 67         |
| Rozdział 4. Irracjonalne przekonania .....                  | 87         |
| Rozdział 5. Przekonanie o dobrym człowieku .....            | 106        |
| Rozdział 6. Przekonanie o potrzebie pomagania każdemu ..... | 136        |
| Rozdział 7. Beze mnie zginą .....                           | 164        |
| Rozdział 8. Przekonanie o braku potrzeb .....               | 195        |
| <b>Część trzecia. Zdrowe pomaganie .....</b>                | <b>211</b> |
| Rozdział 9. Zdrowy stosunek do pomagania .....              | 213        |
| Rozdział 10. Pomoc długofalowa .....                        | 244        |
| Rozdział 11. Życie przepełnione współczuciem .....          | 264        |
| Postscriptum .....                                          | 275        |
| Spis zadań .....                                            | 277        |
| Przypisy .....                                              | 279        |
| Wybrana bibliografia .....                                  | 286        |
| Podziękowania .....                                         | 293        |
| Indeks .....                                                | 295        |