

Spis treści

Wstęp	9
1. Wiele zaburzeń, jeden problem: ataki niestabilności emocjonalnej	13
2. Mechanizm neurozy	21
3. Uzdrawienie w jednym zdaniu: „Wyzbyć się strachu przed emocjami”	29
4. Metafora ścieków	38
5. Metafora niegrzecznego dziecka	46
6. Metoda czterech kroków	54
7. Dziwne objawy	71
8. Wiara	82
9. Nie ma innego wyjścia	92
10. Wejście do strefy	108
11. Stawiać czoła jak krzyżowcy	121
12. Wyjście naprzeciw	138
13. Niezwykłe przypadki	150
14. Wiara (część II)	156
15. Poczuć się gorzej, by poczuć się lepiej	164
16. Wyruszyć po przygodę	181
17. Gorsze dni	192

18. Wczuwać się i przedłużać	210
19. Więcej niż akceptacja – kapitulacja	227
20. Więcej o stawianiu czoła i akceptowaniu	243
21. Osobliwości OCD i zaburzeń lękowych	258
Epilog	269