

Spis treści

Wstęp – Krzysztof Brzózka	7
---------------------------------	---

CZĘŚĆ I. W PUŁAPCE

Nie czynię dobra, którego chcę – Ewa Woydyłło	11
Ten ostatni kieliszek – Sarah Allen Benton	24
Szklana pułapka półpancerna – rozmowa z Lubomirą Szawdyn	33
Trzy miliony DDA – Jerzy Mellibruda	47

CZĘŚĆ II. ŚWIAT EMOCJI DDA

Dzieci dorosłe od nowa – Marzenna Kucińska	59
Nieustanny wstyd, ciągle wina – Marzenna Kucińska	66
Krzywdą, która tkwi głęboko – Marzenna Kucińska	74
Opuszczone dzieci – Marzenna Kucińska	82
Pod ciężarem lęku – Marzenna Kucińska	90
Placz za utraconym dzieciństwem – Marzenna Kucińska	99
Złość ma swoje dobre strony – Marzenna Kucińska	105
Trzeba pójść w świat – Marzenna Kucińska	112

CZĘŚĆ III. MAPY POMOCY

Uzależnieni od syndromu – Zbigniew Wajda	121
Życie po traumie – Jerzy Mellibruda	129
Terapia z balastem – Marzenna Kucińska	137
Uzdrawianie z nałogu – Halina Ginowicz	146
Medytacja daje trzeźwość – Paulina Pająk, Magda Brzezińska	156
Mapa pomocy dla DDA – Marzenna Kucińska	163

CZĘŚĆ IV. CORAZ MŁODZIEJ...

I jeszcze jeden – Agnieszka Chrzanowska.	175
Przydatne strony	179
Noty o autorach	180
Indeks rzeczowy	182