

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
CZĘŚĆ PIERWSZA	
CZYM JEST UZALEŻNIENIE OD DRAMATU?	13
Rozdział 1. Łowca burz i siewca burz: jak rozpoznać osobę uzależnioną od dramatu	15
Rozdział 2. Dwie strony medalu: jak postrzegamy ludzi uzależnionych od dramatu i jak oni postrzegają siebie	33
Rozdział 3. Typowe objawy i skutki uzależnienia od dramatu	45
Rozdział 4. Cykl tworzenia i destrukcji: drama a relacje z innymi ludźmi	56
CZĘŚĆ DRUGA	
JAKIE SĄ PRZYCZYNY UZALEŻNIENIA OD DRAMATU?	73
Rozdział 5. Jak wywołać „idealną burzę”: podstawowe przyczyny uzależnienia od dramatu	75
Rozdział 6. Zaprogramowanie do dramy: rola stresu	95
Rozdział 7. W pułapce dramy: kiedy strategia przetrwania staje się uzależnieniem	119

Rozdział 8. Cykl dramatu: chaos w okamgnieniu 141

Rozdział 9. Nadmiar bodźców i brak więzi: powszechne uzależnienie od dramatu 156

CZĘŚĆ TRZECIA

PODRÓŻ DO UZDROWIENIA Z UZALEŻNIENIA

OD DRAMATU 175

Rozdział 10. Przełamywanie się, odnajdywanie, uwalnianie i nauka: historie uzdrowienia 177

Rozdział 11. Kamienie milowe procesu uzdrawiania 196

Rozdział 12. Stosowanie archetypów uzależnienia od dramatu w procesie uzdrawiania 206

Rozdział 13. Ptak podczas burzy: jak radzić sobie w relacjach z osobami uzależnionymi od dramatu 239

EPILOG. Pożegnanie 252

ANEKS. Ćwiczenia i wskazówki w procesie uzdrawiania z uzależnienia od dramatu 254

Podziękowania 279

Przypisy 281

Bibliografia 293

Indeks 306