

Spis treści

| | |
|---|----|
| Wprowadzenie | 9 |
| Rozdział 1. Kilka uwag o sytuacjach trudnych i strategiach radzenia sobie z nimi | 11 |
| Sytuacje trudne | 11 |
| Sytuacje trudne a sytuacje urazowe | 15 |
| Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych | 16 |
| Problemy adaptacyjne | 20 |
| Rozdział 2. Syndrom Atlasa | 23 |
| Metoda | 28 |
| Badani | 31 |
| Rozdział 3. Potrzeba kontroli zdarzeń | 35 |
| Bezbronni | 37 |
| Kompulsywna potrzeba kontroli zdarzeń | 49 |
| Fiksacja na stylu wyjaśniania zdarzeń | 51 |
| Wewnętrzny wróg – poczucie winy | 53 |
| Pożyteczne samooszukiwanie | 57 |
| Rozdział 4. Przeciążenie | 63 |
| Kto da radę, jak nie ja | 66 |
| Czynniki ryzyka przeciążenia | 74 |
| Rozdział 5. Poczucie pokrzywdzenia | 81 |
| Trójkąt dramatyczny | 90 |

| | |
|---|------------|
| Niewdzięczność czy inny punkt widzenia | 94 |
| Sprawiedliwy kontrakt i inne marzenia | 97 |
| Błędy atrybucyjne i inne pułapki | 102 |
| Rozdział 6. Skłonność do irytacji | 105 |
| Bezradni, przemęczeni, zagniewani | 113 |
| Strzelanie sobie w stopę | 118 |
| Konflikt autystyczny. | 120 |
| Rozdział 7. Lęk przed odrzuceniem | 125 |
| W śmiertelnym uścisku | 128 |
| W pułapce niemożności | 136 |
| Ucieczka od własnych problemów | 141 |
| Rekompensata za opuszczenie | 144 |
| Kochaj mnie za nas oboje | 146 |
| Przyzwolenie na miłość | 154 |
| Rozdział 8. Lęk przed poczuciem szczęścia | 159 |
| Dlaczego boimy się szczęścia | 163 |
| Wycuczona redukcja oczekiwania szczęścia | 164 |
| Pesymizm defensywny | 169 |
| Potrzeba samoukarania | 172 |
| Deficyt umiejętności troski o własny dobrostan | 175 |
| Rozdział 9. Osamotnienie | 177 |
| Czy osamotnienie jest znakiem czasu? | 184 |
| Rozdział 10. Kompulsywny charakter syndromu Atlasa | 195 |
| Dystrofia ego | 199 |
| Dlaczego nie destrukcja bezpośrednia | 202 |
| Syndrom Atlasa a zaburzenia pourazowe | 203 |
| Atlas a współzależnienie | 204 |
| Zakończenie | 207 |
| Bibliografia | 213 |
| Aneks | 225 |
| O Autorce | 247 |