

Obsah

Poznámka autora	7
Předmluva	8
ČÁST PRVNÍ	
Co je závislost na dramatu?	13
1 Lovce bouří, tvůrce bouří: Jak rozpoznat člověka závislého na dramatu	14
2 Dvě strany mince: Jak vidíme lidi závislé na dramatu my – a jak vidí sami sebe	34
3 Běžné příznaky a dopady závislosti na dramatu	45
4 Koloběh tvoření a ničení: Drama a vztahy	55
ČÁST DRUHÁ	
Jak porozumět příčinám závislosti na dramatu	71
5 Stvoření dokonalé bouře: Výchozí bod závislosti na dramatu	72
6 Nastavení na drama: Role stresu	92
7 Chycení v kleštích: Když se ze strategie přežití stane závislost	115
8 Koloběh dramatu: Chaos během okamžiku	136
9 Přestimulovaný a nedostatečně propojený: Globální droga dramatu	150

ČÁST TŘETÍ

Cesta k vyléčení ze závislosti na dramatu 167

10 Prolomení, nalezení, uvolnění a učení:

Příběhy uzdravení 168

11 Milníky uzdravování 186

12 Jak využít „archetypů závislosti na dramatu“,
aby vám pomohly k uzdravení 195

13 Ptáček v bouři: Jak prospívat ve vztahu k lidem
se závislostí na dramatu 230

Rozloučení 243

Příloha: Cvičení a podněty k uzdravení 245

Poděkování 271

O autorovi 272

Poznámky 273