

Obsah

Poznámka autora	7
Předmluva	8
ČÁST PRVNÍ	
Co je závislost na dramatu?	13
1 Lovec 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