

Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	11
Wprowadzenie	15

CZĘŚĆ PIERWSZA. POWRÓT DO DZIECIŃSTWA

Rozdział 1. Czy tylko ja to czuję? Listy idealnych córek	23
Refleksje	58
Rozdział 2. Ciche jęknienia – córki w rodzinach alkoholowych	59
Rodzina – muzeum twoich wspomnień	65
Twój wiek	68
Matka alkoholiczka, ojciec alkoholik	70
Udział innych osób	71
Zachowania i style rodzicielskie	72
Twoja percepcja sytuacji	74
Twoja psychiczna odporność	77
Refleksje	83
Rozdział 3. Czego się nauczyłaś w domu?	85
Zadania dzieciństwa	87
Zadania młodzieńcze	92
Zadania dorosłe	94
Refleksje	98
Rozdział 4. Tego się nauczyłam	99
Przystosowywanie się do swojej rodziny	100
Tożsamość płciowa	102
Lekcje dzieciństwa	105
Być albo nie być dobrym dorosłym dzieckiem	109
Twój dziecięcy duch	111
Czego nie zastałaś w dzieciństwie?	112
Refleksje	115



CZĘŚĆ DRUGA. GROMADZENIE BAGAŻU EMOCJONALNEGO

Rozdział 5. Pijące matki – ból wkupywania się w łaski	119
Wzory do naśladowania	123
Relacje międzyludzkie	125
Umiejętności rodzicielskie	126
Tożsamość	127
Zaufanie	128
Próby przypodobania się	129
Wstyd i strach	130
Refleksje	132
Rozdział 6. Pijący ojcowie – najdroższa córunia	133
Potrzeba aprobaty ojca	136
Stosunki z niepijącą matką	139
Związki międzyludzkie	140
Pomieszanie ról	144
Bliskość	145
Poczucie siebie	147
Wykorzystanie seksualne	149
Perfekcjonizm	150
Refleksje	153
Rozdział 7. Dwójka pijących rodziców – mnożenie, nie dodawanie	155
Relacje międzyludzkie	158
Dzieci	158
Relacje z rodzicami	159
Nadużywanie alkoholu i narkotyków	160
Nadużywanie alkoholu i narkotyków przez męża	161
Trzeźwość rodziców	162
Refleksje	165
Rozdział 8. Sekrety, sekrety i jeszcze raz sekrety	167
Niepisane reguły w rodzinach z problemami	171
Maltretowane córki	177
Rozwód	182
Zaburzenia jedzenia	184
Wspólne wątki traumy	187
Refleksje	189

CZĘŚĆ TRZECIA. WSPÓŁZALEŻNIENIE

Rozdział 9. Ja, ja sama i całkiem ja – jak dobrze znasz tych ludzi?	193
Poczucie wyobcowania	196
Niekonsekwencja	197
Samopotępienie	197
Potrzeba sprawowania kontroli	198
Potrzeba aprobaty	201
Usztywnienie	202
Lęk przed porażką	203
Refleksje	207
Rozdział 10. Jakim typem dorosłej córki jesteś?	209
Typologia dorosłych córek	212
Mistrzynie skuteczności	214
Triangulatorka	217
Bierna	220
Ukierunkowana na innych	222
Unikająca konfliktów	225
Hiperdojrzała	227
Odcinająca się	231
Odporna	234
Refleksje	238
Rozdział 11. Nie jesteśmy współzależnieni, prawda?	239
Cechy silnie grożące współzależnieniem	241
Związki współzależne	243
Pogłębiająca się porażka	247
Życie w strachu	247
Naruszona tożsamość	248
Wstyd	249
Dezorientacja	249
Gniew	250
Egofobia	251
Refleksje	254



CZĘŚĆ CZWARTA. CODZIENNE ZMARTWIENIA

Rozdział 12. Związki, czyli <i>kogo takiego poślubiłaś?</i>	257
Czego oczekujesz od związku?	258
Czynniki ryzyka w związku	262
Ryzykowne relacje – co w nich tak kusi?	265
Powszechne problemy w związkach dorosłych córek	269
Wybieranie niewłaściwej osoby	279
Refleksje	287
Rozdział 13. Idealne rodzicielstwo	289
1. Kontrola	293
2. Brak umiejętności wychowawczych	295
3. Brak spójności	297
4. Niezdolność zaspokojenia potrzeb swojego dziecka	299
Refleksje	303

CZĘŚĆ PIĄTA. ODKRYWANIE I OZDROWIENIE

Rozdział 14. Myślę, że mi się uda	307
Pragnienie zmiany	309
Korzystaj ze swojej przeszłości	310
Dbaj o siebie	311
Dostrzegaj, co straciłaś	312
Dołącz do grupy wsparcia	314
Otaczaj się zdrowymi ludźmi	316
Zauważenie	318
Zaangażowanie	318
Chęć zmiany	319
Znajdowanie pomocy	320
Zdrowe życie	321
Refleksje	324
Rozdział 15. Serdeczne pozdrowienia dla Siebie od Córkę	325
Przystąpienie do dzieła	327
Wypracowywanie dojrzałych strategii odpornościowych	329
Refleksje	338
Postscriptum	339
Dodatek. Badania naukowe u podstaw tej książki	341
Bibliografia	347