

SPIS TREŚCI

Od autorki	6
Podziękowania	9
Rozdział I. Współzależnienie a choroba alkoholowa w rodzinie	11
Co to jest współzależnienie?	11
Czy można je uznać za chorobę?	14
Objawy współzależnienia	21
Typy osób współzależnionych	35
Rozdział II. Problemy emocjonalne przyczyną i skutkiem współzależnienia	43
Skłonność do współzależnienia, czyli skąd się to bierze	44
„Dobre” i „złe” uczucia oraz sposoby radzenia sobie z nimi	50
Zabieganie o miłość	55
Rozdział III. Skutki współzależnienia - obszary strat	65
Straty o charakterze fizycznym	65
Straty o charakterze psychicznym	70
Straty o charakterze społecznym	77
Straty o charakterze duchowym	81

Rozdział IV. Zdrowienie we współzależnieniu jako proces powrotu do satysfakcjonującego życia	87
Dno warunkiem i motorem zmian	89
Bezsilność	97
Wiedza a wola i chęć zmian	99
Przebaczenie	101
Odzyskiwanie kontaktu z uczuciami	108
Akceptacja świata i ludzi oraz siebie samej	112
Etapy mojego zdrowienia	115
Rozdział V. Kryzysy i przystanki w rozwoju	125
Kryzys a obniżenie poczucia własnej wartości	125
Pozytywny aspekt powtarzania starych schematów – jako informacja o zaniedbaniach w procesie samorealizacji	129
Rozdział VI. Jak sobie radzić ze sobą w trudnych sytuacjach	132
Profilaktyka, czyli nieco zdrowego egoizmu	132
Sygnały wczesnego ostrzegania	135
Strategie zaradcze	137
Al-Anon i inne grupy wsparcia (program Dwunastu Kroków)	143
Ćwiczenia wspomagające	147
Bibliografia	152