

Spis treści

Podziękowania	9
Nota od Autora	10
Wstęp: Huck i ja.....	11
Część I	
<i>Droga przede mną</i>	19
Rozdział 1. Czas na uzdrowienie:	
Obietnica nadziei	23
Rozdział 2. Czas na zrozumienie:	
Burzenie murów zaprzeczania	41
Część II	
<i>Droga za mną</i>	53
Rozdział 3. Czas na przypomnienie:	
Dzieciństwo w rodzinie alkoholików	57
Rozdział 4. Czas na uczucia:	
Stres pourazowy i DDA	83
Rozdział 5. Czas na separację:	
Współzależnienie i DDA	115
Rozdział 6. Czas na szczerość:	
Powtórna zdrada	135

Część III

<i>Podróż</i>	149
Rozdział 7. Czas na zaufanie:	
Droga do wyzdrowienia	153
Rozdział 8. Czas na wspólnotę:	
Programy Dwunastu Kroków	171
Rozdział 9. Czas na odwagę:	
Leczenie DDA	193
Posłowie	209
Aneks I. Gdy twoi rodzice wciąż piją	213
Aneks II. Specjalne słowa do przyjaciół i krewnych DDA	216
Aneks III. National Assotiation for Children of Alcoholics (Krajowe Stowarzyszenie Dzieci Alkoholików)	221
Aneks IV. Diagnostyczne kryteria współuzależnienia	223
Przydatne adresy	224

Daje nową nadzieję – pisze amerykański wydawca na okładce książki Timmena Cermaka. To prawda. Książka zabiera wszystkie dorosłe dzieci alkoholików w niezwykłą podróż w głąb własnego życia, pozwala DDA zrozumieć to, co działo się z nimi w dzieciństwie, i to, co dzieje się z nimi teraz. A co najważniejsze – pokazuje, że nigdy nie jest za późno na to, aby uwolnić się od koszmarów przeszłości, spędzonej z ciągle pijanym i ciągle groźnym rodzicem. To długi i męczący proces, ale jego ukończenie daje gwarancję spokojnego i pełnego życia.

W księgarniach także „Czas na wyleczenie. Podręcznik” Timmena Cermaka i Jacquesa Rutzky’ego – precyzyjnie skonstruowany plan powrotu DDA do pełni życia, z ponad 50 ćwiczeniami.

Dr Timmen L. Cermak jest psychiatrą. Specjalizację zdobył w Stanford University Hospital. Był jednym z założycieli i pierwszym przewodniczącym National Association for Children of Alcoholics. Obecnie przewodniczy California Society of Addiction Medicine. Od niemal 30 lat zajmuje się leczeniem uzależnień od różnych substancji chemicznych. Prowadzi prywatną praktykę w San Francisco i Marin County w Kalifornii.