

# Spis treści

Początek	7
Hazelden po latach	15
Jenny	22
Moi nauczyciele	31
Frank	32
G-O	35
Brenda	38
Donald	44
Meandry terapii uzależnień w Polsce	59
Jak zmotywować do leczenia?	60
List do J.	70
Ratować całą rodzinę	81
Al-Anon: sposób na życie	82
Koalkoholizm — choroba nas wszystkich	85
Pętla uzależnienia i współuzależnienia	86
Wybaczyć	100
Interwencja	103
Ocalić najbliższych	104
O krzywdzie, wybaczeniu i niewybaczeniu	107
Żony alkoholików	115
Co trzeba wiedzieć o uzależnieniach, żeby nie zwariować	119
O nawrotach choroby	137
Perspektywa poznawczo-behawioralna	139

Perspektywa psychoanalityczna	141
Perspektywa osobowościowa	145
Perspektywa AA	148
Alkoholowa destrukcja psychiki	158
Deficyt emocjonalny	158
Osobowość „psychopatyczna”	160
Trzeźwienie zmienia	164
Rola alkoholu	166
AA w oczach psychologa	170
AA jako system wsparcia	170
Identyfikacja	173
Osobowość alkoholika według AA	177
Utrata kontroli i samowola	179
Dojrzałość według AA	181
Uzdrowić myślenie	182
Duchowość w AA	183
Humor w AA	185
Skapitulować, żeby zwyciężyć	188
Zasady trzeźwego życia	188
Duchowość bezsilności	191
Powierzyć siebie	195
Spokój akceptacji a system wartości	198
Maski i przeszkody	201
Na alkoholizm nigdy nie jest za wcześnie	205
Nieśliśmy posłanie	220
Dwanaście Kroków AA	250
Dwanaście Tradycji AA	252
Baltimorski test alkoholowy	254
Objaśnienia skrótów i terminów psychologicznych	258
Zalecane lektury	262