

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne – Anna Dodziuk	9
Od Autora.....	11
Rozdział 1: Co to za choroba?	13
Kłopoty z pamięcią	15
Niezamierzone cierpienia	17
Czyja to wina?.....	18
Białe myszki	19
Pokłócony z prawdą	20
Trudno być słabym	22
Niechciana tożsamość.....	23
Życie w kłamstwie.....	25
Pożegnanie.....	27
Rozdział 2: Trudne początki	29
Samotna walka.....	29
Punkt zwrotny	31
Lepszy alkoholik.....	32
Leczenie może poczekać?.....	34
Mieć nadzieję	36
Dobra diagnoza	37
Chore emocje czy uzależnienie?	39
Coś nowego	41
O własnych siłach	42
Po co się leczyć!	44

Rozdział 3: Terapia – przez ciernie do gwiazd	47
Początek drogi	47
Przeznaczenie?.....	49
Jest różnica	51
Sprawa rodzinna.....	52
Bezdomny.....	53
Terapia grupowa.....	55
Wstyd	57
Interesy z oszustem.....	59
Dla kogo żyjesz?	60
Samotność	62
 Rozdział 4: Rodzina w kręgu choroby	65
Zaprzęgnąć zmiany.....	65
Zmiana ról	67
Udało się	68
Własny świat	70
Przymusowe leczenie	71
Ukrywany problem.....	73
Cierpienie rodziców	75
Trzeba trochę wytrzymać.....	77
Uwikłanie w przemoc	79
Balast przeszłości	81
Wspólna sprawa.....	82
Skutki uboczne	84
 Rozdział 5: Gdy jest się młodym	87
Nieobecny?	87
Terapia geograficzna.....	89
Walka o niepodległość.....	91
W okresie dorastania.....	94
Żal do ojca	95
Odpowiedzialność	97
Obrona przed lękiem	99
Nalógowe zachowanie.....	101
Kiedy ma się osiemnaście lat.....	103
Zaangażowanie czy współzależnienie?	104

Rozdział 6: Ślady przeszłości	107
Ucieczka przed przeszłością	107
Tropienie czasu, który minął.....	109
Złość i gniew	110
To już nie problem?	112
Ślady przeszłości.....	113
Krytyczny rodzic.....	114
Spadek po rodzicach	116
Rodzinna bohaterka	118
Zasoby dzieciństwa.....	120
Dać miłość dzieciom	122
Rozdział 7: Zdrowie i trzeźwość	125
Jak wspinaczka.....	125
To coś pomiędzy.....	126
Powrót do zdrowia?.....	128
Osobowość alkoholika.....	129
Postanowienia.....	131
Stosunek do pracy.....	133
Spotkanie	134
Wypoczynek.....	136
Spojrzenie z drugiej strony	138
Teraz rodzina	140
Brak czasu.....	142
To coś wewnątrz.....	143