

OBSAH

1. CO JE SPOLUZÁVISLOST	7
1. Červená nit spoluzávislosti	8
2. Jak spoluzávislost funguje	17
2. PŘÍČINY SPOLUZÁVISLOSTI.....	33
3. Nenaplněné citové potřeby	34
4. Ztracené dětství	51
5. Nutková porucha	67
3. FAKTORY UDRŽUJÍCÍ SPOLUZÁVISLOST PŘI ŽIVOTĚ.....	81
6. Efekt sněhové koule závislosti	82
7. Popření	100
8. Hněv	111
4. SPOLUZÁVISLOST V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH.....	119
9. Spoluzávislé, nebo zdravé vztahy?	120
10. Spoluzávislé, nebo mezizávislé vztahy?	134
11. Aby vztahy fungovaly	152
12. Role, které hrajeme	164
5. DESET FÁZÍ UZDRAVENÍ	193
13. Prozkoumejte své vztahy	194
14. Prolomení a odstranění závislostního cyklu	210

15. Odchod z domova a rozloučení	221
16. Truchlení nad ztrátou	235
17. Podívat se na sebe novým pohledem	263
18. Nové zkušenosti a noví rodiče	275
19. Zodpovědnost a údržba	288
PŘÍLOHA	308
PODĚKOVÁNÍ	310