

# Obsah

Poděkování . . . . .	9
Předmluva k rozšířenému vydání . . . . .	11
Úvod . . . . .	21
Co se vám stalo, když jste byli dítě? . . . . .	29
Život doma . . . . .	31
Škola . . . . .	37
Přátelé . . . . .	42
<b>Jak jste na tom teď? . . . . .</b>	<b>55</b>
1. Dospělé děti alkoholiků si nejsou jisty tím, jaké chování je normální. . . . .	56
2. Dospělé děti alkoholiků mají těžkosti při dotahování úkolů do konce. . . . .	63
3. Dospělé děti alkoholiků lžou v situacích, kdy by bylo stejně snadné říct pravdu. . . . .	66
4. Dospělé děti alkoholiků posuzují samy sebe bez slitování. . . . .	73
5. Dospělé děti alkoholiků mají problém se bavit. . . . .	78
6. Dospělé děti alkoholiků berou samy sebe velice vážně. . . . .	78
7. Dospělé děti alkoholiků mají problém s důvěrnými vztahy. . . . .	80
8. Dospělé děti alkoholiků reagují nepřiměřeně na změny, které nemohou ovlivnit. . . . .	88
9. Dospělé děti alkoholiků neustále vyhledávají pochvalu a ujištění. . . . .	89
10. Dospělé děti alkoholiků obvykle cítí, že jsou jiné než ostatní lidé. . . . .	91
11. Dospělé děti alkoholiků jsou buď mimořádně odpovědné, nebo mimořádně nezodpovědné. . . . .	93

12. Dospělé děti alkoholiků jsou extrémně loajální,  
a to i tehdy, když vidí, že jejich loajalita je nezasloužená. . . . 96
13. Dospělé děti alkoholiků jsou impulzivní. . . . . 97

**Prolomení kruhu . . . . . 107**

1. Dospělé děti alkoholiků si nejsou jisty tím,  
jaké chování je normální. . . . . 107
2. Dospělé děti alkoholiků mají těžkosti  
při dotahování úkolů od začátku do konce. . . . . 113
3. Dospělé děti alkoholiků lžou v situacích,  
kdy by bylo stejně snadné říct pravdu. . . . . 119
4. Dospělé děti alkoholiků posuzují samy sebe bez slitování. . . 121
5. Dospělé děti alkoholiků mají problém se bavit. . . . . 124
6. Dospělé děti alkoholiků berou samy sebe velice vážně. . . . 126
7. Dospělé děti alkoholiků mají problém s důvěrnými vztahy. . . 127
8. Dospělé děti alkoholiků reagují nepřiměřeně na změny,  
které nemohou ovlivnit. . . . . 137
9. Dospělé děti alkoholiků neustále vyhledávají pochvalu  
a ujištění. . . . . 140
10. Dospělé děti alkoholiků cítí, že jsou jiné než ostatní lidé. . . . 143
11. Dospělé děti alkoholiků jsou buď mimořádně odpovědné,  
nebo mimořádně nezodpovědné. . . . . 146
12. Dospělé děti alkoholiků jsou extrémně loajální, a to i tehdy,  
když vidí, že jejich loajalita je nezasloužená. . . . . 154
13. Dospělé děti alkoholiků jsou impulzivní. . . . . 161

**Co vaše děti? . . . . . 171**

1. Pracujte na sobě a na svém osobním růstu. . . . . 172
2. Naslouchejte svým dětem. . . . . 172
3. Mluvte pravdu. Buďte k nim poctiví. . . . . 173

4. Vzdělávejte je. . . . .	175
5. Povzbudte své děti k návštěvě psychologa nebo skupiny, kde se mohou setkat s vrstevníky s podobnými problémy. . .	175
6. Přestaňte dělat, že nic nevidíte. . . . .	176
7. Nechraňte své děti před poznáním, jak ničivé účinky alkoholismus má. . . . .	177
8. Neobávejte se projevit city vůči svým dětem. . . . .	177
9. Pro vaše děti je důležité mít přesně vymezené hranice. . . .	178
10. Děti musí za své chování nést odpovědnost. . . . .	178
<b>Shrnutí</b> . . . . .	181
Klíč . . . . .	183
Alkoholik (A) . . . . .	183
Alkoholikův partner-nealkoholik (NA) . . . . .	183
Charakteristiky . . . . .	184
<b>Jak se uzdravit</b> . . . . .	187
Několik rad k uzdravení . . . . .	188
Těm, kteří se léčí ze závislosti na alkoholu (ale také třeba na drogách) . . . . .	188
Propadáte-li stále znovu alkoholu, nebo nejste schopni překonat hranici devadesáti dní bez pití . .	188
Těm, kteří se neléčí ze závislosti . . . . .	189
Pro každého . . . . .	190
Výběr terapeuta . . . . .	194
Na co si dát při uzdravování pozor . . . . .	195
Uzdravování je objevování . . . . .	197