



Část I Spoluzávislí a nešťastní

Předmluva	7
Úvod	10
1 Spoluzávislí a nešťastní	15
2 Pokus o řešení	18
3 Pocit viny	20
4 Nutnost změny	25
5 Plané výhrůžky	30
6 Zachraňující a nezachránění	33
7 Debaklová situace	38
8 Dělat co jde I	41
9 Dělat co jde II	43
10 Paradoxní intervence	46
11 Sebeobelhávání a sebepřesvědčování	48
12 Trpělivost a netrpělivost	52
13 Výhody trpělivosti, úskalí soužití	55
14 Partnerské hry	59
15 Pýcha a nevědomost	65
16 Vzdálená naděje	68
17 Sbíráni odvahy	72
18 Pátrání ve ztracenu	75
19 Pravodiče na scéně	78
20 Cesta prázdnotou	81
Závěr	86

Část II Ze závislosti do nezávislosti

1 Život v abstinenci	95
2 Zásady	114
3 Manipulace závislých	119
4 Důležitost změny stereotypů chování	129
5 Vina a odpuštění	133
6 Poznámky k asertivitě a komunikaci	139
7 Jen tak na svět koukat	151
8 Terapie	154
9 Terapeuté	164
10 Terapeutická pravidla platná pro Jana Jilka	174
11 Jóga	176
12 Návrat do života	185
13 Smysl životního příběhu	201
14 Dvacet čtyři let I	205
15 Dvacet čtyři let II	208
16 Dvacet čtyři let III	212
17 Chlap	215
18 Pavel	218
Doslov	222