

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	3
Глава первая. ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОМАНИЯ, И КТО ТАКИЕ АЛКОГОЛИКИ И НАРКОМАНЫ	5
1. Принципиальный «механизм» образования зависимого поведения	5
2. Что мы знаем об алкоголизме и наркомании	8
3. Можно ли быть одновременно зависимым и успешным человеком	11
4. С кем же мы имеем дело, когда общаемся с алкоголиком или наркоманом	14
5. Как отделить зависимость от зависимого человека	20
6. Какие обстоятельства жизни зависимого человека могут заставить его отказаться от зависимости	24
7. В чём суть избавления от зависимости	28
8. Наркомания и алкогольная зависимость у подростков — что делать?	29
Глава вторая. ЗАВИСИМОЕ ОКРУЖЕНИЕ ЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА	35
1. Кто такие созависимые, и что такое созависимость	36
2. Главные модели поведения созависимых людей	41
3. Что на самом деле может помочь алкоголику или наркоману избавиться от его зависимости	54
4. Любовь или созависимость? Ответ очевиден не для всех	56
5. Что же такое любовь, и как любить зависимого человека	60

Содержание

197

6. Почему люди учатся любить своих зависимых близких в программе «12 шагов»	63
7. Самое главное, что нужно делать, если в вашей семье есть алкоголик или наркоман	69
8. «Я мама алкоголика». «Я мама наркомана»	72
9. Как лучше всего вести себя с зависимыми близкими людьми, чтобы им по-настоящему помочь	74
10. «Ты плохая мать!» С чем вы столкнётесь, когда начнёте работать над собой и перестанете контролировать зависимого человека	77
11. «Он уже месяц не пьёт»	81
Глава третья. ЖИЗНЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	85
1. Что такое ответственность, и почему важно быть ответственным за себя и свою жизнь и не брать ответственность за других людей и их жизни	85
2. Практическое задание «Ответственность в отношениях»	87
3. Как отдать ответственность тем, кто не хочет её брать	90
4. Ответственность в отношениях с зависимыми людьми	93
Глава четвёртая. ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ	99
1. Где проходят мои границы, и зачем они нужны?	99
2. Как ставить границы в отношениях	102
3. Опыт постановки границ некоторых участниц моих групп	107
4. «Чем тебе мешает моя выпивка?»	114
Глава пятая. ДЕНЬГИ В ОТНОШЕНИЯХ С ЗАВИСИМЫМИ ЛЮДЬМИ	117
1. Роль денег в созависимых отношениях	117
2. Сколько и на что желательно тратить денег в отношениях с близкими людьми, в частности с малолетними детьми	119

Глава шестая. ПОСВЯЩАЕТСЯ ЖЁНАМ АЛКОГОЛИКОВ ...	130
1. «Все мужчины пьют»	130
2. Как ставить границы мужчине в отношении употребления алкоголя, если вы зависимы от него материально	134
3. «Я хочу с ним развестись»	139
Глава седьмая. ДЛЯ ЖЁН ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИХ НАРКОМАНОВ	143
1. «Я хочу на него опереться»	143
2. Как вернуть утраченное доверие к мужьям после того, как они вернулись из реабилитационных центров и начали работать над собой, чтобы избавиться от алкогольной или наркотической зависимости	152
Глава восьмая. ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ГДЕ ЕСТЬ ЗАВИСИМЫЕ ЛЮДИ	156
1. Что такое гармоничные отношения?	156
2. Возможны ли гармоничные отношения с зависимыми людьми, в том числе с зависимыми, находящимися в употреблении?	158
3. Кто старший в семье?	163
Глава девятая. ИНФОРМАЦИЯ О ГРУППАХ ПО ПРОГРАММЕ «12 ШАГОВ»	166
1. О группах по программе «12 шагов» для родственников зависимых людей и не только ..	166
2. Всем ли помогает программа «12 шагов», и является ли она панацеей от всех проблем?	169
3. О психологической помощи родственникам и знакомым зависимых людей	170
4. Истории людей, своими комментариями и письмами помогавших мне писать эту книгу	176
Заключение и выводы	192