

Содержание

Аннотация для читателей	5
Часть 1. Зависимость	7
<i>Алкоголизм — болезнь семейная.....</i>	<i>7</i>
<i>Проблемы семей больных алкоголизмом в иллюстрациях</i>	<i>9</i>
Света и Саша.....	9
Николай болен алкоголизмом. Здоровы ли его жена и сын? ...	10
Василий Михайлович, его дед, отец и сыновья.....	11
Полина — дочь больных алкоголизмом родителей.....	13
Жанна.....	15
<i>За кем я замужем?.....</i>	<i>17</i>
Ориентиры для диагностики алкоголизма.....	21
<i>Психология зависимости. Что происходит с вашим мужем?.....</i>	<i>26</i>
Зависимость.....	27
Эмоциональная незрелость.....	28
Низкая толерантность к фрустрации.....	29
Неумение выражать свои чувства	30
Низкая самооценка.....	32
Идеи величия	32
Перфекционизм.....	33
Чувство вины	33
Часть 2. Созависимость	37
Кто является созависимым?.....	37
Что такое созависимость (проблемы дефиниции)?	37
<i>Характеристики созависимости</i>	<i>39</i>
Низкая самооценка.....	39
Курс на внешние ориентиры.....	40
Страдания.....	42
Отказ от себя	42
Не чувствовать — опасно.....	43
Защита от страданий.....	46
Страх. Тревога.....	47
Стыд, вина.....	49
Гнев.....	51
Затянувшееся отчаяние	54
Навязчивые мысли	56

Склонность к резким суждениям.....	58
Мифологическое мышление.....	60
Отрицание.....	61
Границы личности.....	62
Поражение духовной сферы.....	65
<i>Частный случай созависимости: невесты алкоголиков.....</i>	<i>66</i>
Ее детство.....	69
Дети как миротворческие силы.....	70
Потребность управлять.....	71
Они не выходят замуж, а выскакивают.....	71
Ее юность.....	72
Невесты, будьте бдительны!.....	74
Ее будущее.....	75
Пока не поздно.....	76
<i>Как они находят друг друга?.....</i>	<i>76</i>
Сценарий ее жизни.....	77
Иллюзии.....	78
Голод на любовь и самооценка.....	78
Хорошо бы начать заботиться о себе.....	79
<i>Почему они не разводятся?.....</i>	<i>80</i>
Коля и Оля.....	81
Выгоды от кошмара.....	81
Шаги к изменению.....	85
<i>Как не следует вести себя жене алкоголика?.....</i>	<i>86</i>
Контролирующее поведение.....	88
Желание заботиться о других, спасти других.....	92
<i>Критерии оценки созависимости.....</i>	<i>99</i>
Оценка созависимости.....	99
Тест на созависимость.....	101
Шкала созависимости.....	102
Тест «Оценим свой образ мыслей».....	103
<i>Лики созависимости.....</i>	<i>104</i>
Избиваемая жена.....	104
Жена—мамочка.....	106
Жертва—великомученица.....	108
Бедная больная женщина.....	110
Жена—угодница.....	111
Жена—девочка.....	113
Жена—стерва.....	114
Типичные ошибки жен.....	115
<i>Параллелизм проявлений зависимости и созависимости.....</i>	<i>117</i>
<i>Течение созависимости (фазы).....</i>	<i>119</i>

Часть 3. Семья как система	124
Родительская семья созависимых.....	124
<i>Семейные системы</i>	124
Признаки дисфункциональной семьи.....	130
Признаки функциональной семьи	133
Матери — сыновья.....	140
Дочки-матери.....	146
Женская доля	153
Сходство, которого мы так боимся.....	153
Бремя ожиданий	154
Говорят мамы.....	154
Мутация судьбы	155
«За что я ненавижу своего отца?».....	157
Отцы и дочери.....	161
<i>Судьба в наследство</i>	171
<i>Созависимые родители — архитекторы наших судеб</i>	177
Требовательный родитель	179
Критикующий родитель.....	182
Сверхопекающий родитель	185
Отстраненный родитель.....	188
Ответственный родитель	191
Как в детстве происходит формирование созависимости?	193
Руководство для родителей	194
Стадии развития ребенка и родительские подтверждения....	195
 Часть 4. Преодоление созависимости	199
<i>Введение в психотерапию</i>	199
<i>Программа работы с созависимостью</i>	202
1. Тема: «Работа с чувствами»	205
2. Тема: «Контролирующее поведение»	215
3. Тема: «Отстранение»	220
4. Тема: «Акция — реакция»	224
5. Тема: «Границы»	228
6. Тема: «Родительская семья».....	231
7. Тема: «Самооценка»	237
8. Тема: «Избавление от психологии жертвы».....	243
9. Тема: «Да, мы умеем думать».....	244
10. Тема: «Работа с утратой»	245
11. Тема: «Ставим свои собственные цели»	249
12. Тема: «Я имею право»	251
13. Тема: «Утверждение себя»	252

<i>Что может сделать семья для своего близкого, больного алкоголизмом?</i>	260
<i>Дети больных зависимостью</i>	264
Некоторые факты, относящиеся к проблеме.	265
Психологический портрет школьника из алкогольной семьи	266
Роли выживания	274
Взрослые дети алкоголиков — группа множественного риска	275
Говорят дети алкоголиков	277
Угроза самоуважению	278
Как оценить степень самоуважения?	279
Восстанавливаем самоуважение	281
Часть 5. Почта доверия, или дистанционная психотерапия	285
<i>Письма, написанные одной бедой</i>	285
<i>Женщины, которые любят слишком сильно</i>	341
Список литературы	345