



Содержание

© 2008



Предисловие	6
Благодарности	9
Часть первая	
В СЕМЬЕ:	
ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ	
Предисловие	15
Введение	22
Глава 1. Что случилось с вами, когда вы были ребенком?	27
Глава 2. Что происходит с вами сейчас?	45
Глава 3. Разрывая порочный круг	81
Глава 4. Поговорим о ваших детях.	127
Глава 5. Советы по исцелению для ВДА	137
Часть вторая	
В ЛЮБВИ:	
БОРЬБА ЗА БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ	
Предисловие	149
Введение	151
Глава 6. Кого вы выбираете себе в партнеры?	157
Глава 7. И все же, что такое здоровые отношения?	163
Глава 8. Проблемы в отношениях, которые испытывают ВДА	166
Глава 9. Проблемы сексуальности	196
Глава 10. Итак, ваш партнер — ВДА	206
Глава 11. Соединяя все вместе	217

Часть третья

НА РАБОТЕ:

СИНДРОМ САМОСАБОТАЖА

Предисловие	233
Введение	234

Раздел 1. ВДА на работе	237
Глава 12. Обзор	238
Глава 13. Дом вдали от дома	250
Глава 14. ВДА	257
Глава 15. Границы	281
Глава 16. ВДА и трудоголизм	286
Глава 17. ВДА и выгорание	289
Глава 18. ВДА как работник	293
Глава 19. ВДА как руководители	303
Глава 20. Как возникает рабочий кризис	307

Раздел 2. Выработка здоровых шаблонов	317
Глава 21. Преодоление рабочего кризиса	319
Глава 22. Смена работы	330
Глава 23. Создание здоровых отношений на рабочем месте	334
Глава 24. Поиск подходящей работы	341
Глава 25. ВДА как специалисты по консультированию ...	343
Глава 26. Идеи для программы помощи работникам	354

Рекомендуемая литература	362
Об авторе	365
Содержание	366