

# OBSAH

## ČÁST PRVNÍ

### CO JE SPOLUZÁVISLOST

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Kapitola 1. Červená nit spoluzávislosti              | 13 |
| Spoluzávislost                                       | 16 |
| Kapitola 2. Jak spoluzávislost funguje               | 23 |
| Čas spoluzávislost nevyléčí                          | 37 |
| Deset charakteristických rysů spoluzávislého člověka | 38 |

## ČÁST DRUHÁ

### PŘÍČINY SPOLUZÁVISLOSTI

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Kapitola 3. Nenaplněné citové potřeby | 41 |
| Hlad po lásce                         | 41 |
| Nádrže lásky                          | 42 |
| Čtyřpatrový dort vztahů               | 47 |
| Problém popření                       | 52 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Kapitola 4. <b>Ztracené dětství</b> | 59 |
| Mnoho podob zneužívání              | 62 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Kapitola 5. <b>Nutková porucha</b>       | 76 |
| Faktory stojící v pozadí nutkové poruchy | 77 |
| Nutková porucha                          | 84 |
| Varování                                 | 88 |

## ČÁST TŘETÍ

### FAKTORY UDRŽUJÍCÍ SPOLUZÁVISLOST PŘI ŽIVOTĚ

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Kapitola 6. <b>Efekt sněhové koule závislosti</b> | 93  |
| Vábení cyklů                                      | 93  |
| Cyklus závislosti                                 | 94  |
| A co vy?                                          | 108 |
| Varování                                          | 111 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Kapitola 7. <b>Popření</b>                 | 113 |
| Popření                                    | 115 |
| Intervence                                 | 116 |
| Další formy popření                        | 118 |
| Podřízenost                                | 119 |
| Jak bojovat pravdou proti popírání reality | 121 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Kapitola 8. <b>Hněv</b> | 125 |
| Skrytý hněv             | 127 |
| Zdroje hněvu            | 129 |

## ČÁST ČTVRTÁ

### SPOLUZÁVISLOST V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitola 9. <b>Spoluzávislé, nebo zdravé vztahy?</b>                | 135 |
| Opakování bolesti z původní rodiny                                  | 137 |
| <br>Kapitola 10. <b>Spoluzávislé, nebo mezizávislé vztahy?</b>      | 150 |
| Nedobrovolné připoutání versus svoboda volby                        | 151 |
| Ohrožená identita versus zdravá identita                            | 152 |
| Zdravá identita                                                     | 154 |
| Iluze síly versus síla čerpaná z reality                            | 154 |
| Melodrama versus soulad                                             | 156 |
| Touha vlastnit versus oddanost a důvěra                             | 158 |
| Jeden versus více opěrných bodů                                     | 159 |
| Burzovní syndrom versus vědomí vlastní hodnoty                      | 161 |
| Nutková porucha versus otevřenost do budoucnosti                    | 162 |
| Potřeba ovládat versus ochota vzdát se moci                         | 163 |
| Strach z opuštění versus důvěra v Boha /<br>křesťanské společenství | 165 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Kapitola 11. <b>Aby vztahy fungovaly</b> | 168 |
| Vztahový kruh                            | 168 |
| Náprava posunu směrem k nezávislosti     | 175 |
| Náprava posunu směrem ke spoluzávislosti | 176 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Kapitola 12. <b>Role, které hrajeme</b> | 181 |
| Složitost mezilidských vztahů           | 185 |
| Vliv spoluzávislosti na role v rodině   | 187 |
| Přesouvání rolí v nefunkční rodině      | 191 |
| Role vycházející z role umožňovatele    | 193 |
| Profesionální záchranáři                | 197 |
| Jaké role zastáváte vy                  | 202 |
| Bůh a sluneční brýle                    | 202 |

## ČÁST PÁTÁ

### DESET FÁZÍ UZDRAVENÍ

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Kapitola 13. <b>Prozkoumejte své vztahy</b> | 213 |
| Uzdravující jízda na toboganu               | 215 |
| První fáze: průzkum a odhalení              | 216 |
| Druhá fáze: historie vztahů/inventura       | 221 |

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| Kapitola 14. Prolomení a odstranění závislostního cyklu | 230     |
| Třetí fáze: zvládnutí závislosti                        | 230     |
| Deset fází léčebného procesu                            | 232     |
| <br>Kapitola 15. Odchod z domova a rozloučení           | <br>241 |
| Čtvrtá fáze: odchod z domova a rozloučení               | 243     |
| <br>Kapitola 16. Truchlení nad ztrátou                  | <br>256 |
| Pátá fáze: smutek nad ztrátou                           | 257     |
| <br>Kapitola 17. Podívat se na sebe novým pohledem      | <br>285 |
| Šestá fáze: nové vnímání sebe sama                      | 286     |
| <br>Kapitola 18. Nové zkušenosti a noví rodiče          | <br>298 |
| Sedmá fáze: nové zkušenosti                             | 299     |
| Osmá fáze: noví rodiče                                  | 307     |
| <br>Kapitola 19. Zodpovědnost a údržba                  | <br>312 |
| Devátá fáze: zodpovídat se ze svých vztahů              | 313     |
| Desátá fáze: údržba                                     | 320     |
| <br>Příloha: Osobní pohled                              | <br>333 |
| Poděkování                                              | 335     |