

Spis treści

Przedmowa	11
ROZDZIAŁ 1. RELACJE PRZEMOCOWE	15
Czy jesteś w związku przemocowym?	21
Typy przemocy	23
Refleksje	27
ROZDZIAŁ 2. KOBIETY W KRZYŻOWYM OGNIU	29
Cechy współuzależnienia	31
Nadmiar kontroli	35
Refleksje	38
ROZDZIAŁ 3. PIJE MAŁO, BIJE DUŻO	39
Problemy alkoholowe a przemoc wobec żony	40
Dwojaki problem, jeden efekt	45
Refleksje	51
ROZDZIAŁ 4. „DLACZEGO NIE ODCHODZISZ?” WYMIĘNMY PO KOLEI!... ..	53
Dom rodzinny	54
Strach	56
Zależność	58
Wyparcie	60

Brak wsparcia	62
Wyizolowanie	65
Oczekiwania społeczne	68
Brak gwarancji bezpieczeństwa	69
Wyuczona bezradność	71
„Kocham go”	75
Ciągła nadzieja, że mąż się zmieni	76
Refleksje	83
ROZDZIAŁ 5. WPŁYW NADUŻYWANIA ALKOHOLU NA RODZINĘ	85
Faza pierwsza – reaktywna	86
Faza druga – aktywna	99
Faza trzecia – wyjścia alternatywnego	102
Faza czwarta – scalenia rodziny	106
Refleksje	110
ROZDZIAŁ 6. UPADŁE ANIOŁY – KOBIETY I ALKOHOL	111
Przeszkody na drodze do leczenia	117
Potrzeby terapeutyczne	120
Refleksje	123
ROZDZIAŁ 7. PRZEWYCIĘŻENIE STRACHU	125
„Dlaczego nie mogę zwrócić się o pomoc?”	130
Refleksje	142
ROZDZIAŁ 8. UZYSKANIE POMOCY W PRZYPADKU MALTRETOWANIA	143
Schroniska dla kobiet	144
Grupy kobiece	146
Służby społeczne	147
Adwokaci	148

Przyjaciele i krewni	150
Należne ci wsparcie	153
Refleksje	162
 ROZDZIAŁ 9. INTERWENCJI WYMAGA TEŻ PROBLEM ALKOHOLOWY	163
„Alkoholizowanie” – cudowny lek	165
Oczekiwanie na „bociana” niosącego trzeźwość	166
Przetłamanie izolacji	167
„Nie oskarżaj mnie”	168
Domowe sposoby	169
Wątpliwości związane z definiowaniem problemu	169
Poznaj prawdę na temat alkoholizmu	170
Przestań walczyć z faktami	171
Pułapka pogłębiania świadomości	172
Znajdź zdrową grupę	173
Wstęp do Grup Rodzinnych Al-Anon	176
Refleksje	179
 ROZDZIAŁ 10. A CO Z DZIEĆMI?	181
Maltretowany rodzic, maltretowane dziecko	182
Dzieci alkoholików	186
Jak możesz pomóc	191
Refleksje	200
 ROZDZIAŁ 11. CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ, GDY PARTNER IDZIE NA TERAPIĘ	201
Czego się podjął?	203
Kiedy pomaganie jemu szkodzi tobie	211
Refleksje	212

ROZDZIAŁ 12. TWOJA ODNOWA. PO CZYM POZNAĆ, ŻE ZDROWIEJESZ	213
Cyrk.....	213
Twoje zdrowienie.....	214
Czym jest odzyskanie równowagi życiowej?.....	216
Po czym poznasz, że zdrowiejesz?	219
Refleksje	230
Podziękowania	231
Źródła pomocy	233
Bibliografia	247