

Typografia: Before it's too late

Copyright 1994 Robert J. Ackerman and Susan E. Pickering.  
Published under arrangement with Health Communications Inc.,  
Deerfield Beach, FL, USA.

Copyright for the Polish edition by

Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002

152.9



Wydanie pierwsze w języku polskim

Tłumaczenia polskojęzyczna: Anna Złierska

Korekta: Beata Iwicka

Projekt okładki: Agnieszka Żelazka

Skład: Piotr Złocz

Wydawnictwo Psychologiczne, ul. Słowackiego 11, 80-200 Gdańsk, tel. 58 320 11 11, fax 58 320 11 12, e-mail: wpy@wp.gda.pl

Druk: Stella Maria

ul. Kaszubska 54/55

Gdańsk

Wydawnictwo Psychologiczne

80-200 Gdańsk, ul. Słowackiego 11, tel. 58 320 11 11, fax 58 320 11 12

e-mail: wpy@wp.gda.pl

## Spis treści

Wstęp.....	11
Podziękowania .....	13
Rozdział 1	
<b>Przemoc w związkach .....</b>	<b>14</b>
Czy jesteś ofiarą przemocy partnera? .....	18
Rodzaje nadużyć .....	19
Przemysł te słowa .....	22
Rozdział 2	
<b>Kobiety w potrzasku .....</b>	<b>23</b>
Charakterystyka współzależnienia .....	24
Nadmierna kontrola .....	26
Przemysł te słowa .....	29
Rozdział 3	
<b>On trochę pije i często bije .....</b>	<b>30</b>
Problem alkoholowy i przemoc w małżeństwie .....	31
Podwójny problem, jeden skutek .....	34
Przemysł te słowa .....	38
Rozdział 4	
<b>Dlaczego nie odeszłam?</b>	
<b>Jest tyle powodów .....</b>	<b>39</b>
Pochodzenie .....	39
Lęk .....	41
Zależność .....	42

Zaprzeczanie .....	43
Brak wsparcia .....	44
Izolacja.....	46
Oczekiwania społeczne .....	48
Brak gwarancji bezpieczeństwa .....	49
Wyuczona bezradność.....	50
Ona go kocha.....	52
Ona wciąż ma nadzieję, że on się zmieni.....	53
Przemyśl te słowa .....	58

## Rozdział 5

### Wpływ nadużywania

<b>alkoholu na rodzinę .....</b>	<b>59</b>
Faza pierwsza – reaktywna .....	60
Faza druga – aktywna.....	67
Faza trzecia – alternatywna .....	69
Faza czwarta – zjednoczenie rodziny .....	71
Przemyśl te słowa .....	74

## Rozdział 6

### Syndrom upadłego anioła:

<b>kobiety i alkohol.....</b>	<b>75</b>
Donna: przemoc, środki przeciwbólowe i alkohol .....	77
Przeszkody w leczeniu.....	79
Potrzeby terapeutyczne.....	80
Przemyśl te słowa .....	83

## Rozdział 7

### Pokonać lęk.....

Dlaczego nie mogę poprosić o pomoc .....	87
Przemyśl te słowa .....	95

## Rozdział 8

### Pomoc dla ofiar przemocy .....

Schroniska dla kobiet .....	96
-----------------------------	----

Grupy kobiece .....	98
Opieka społeczna .....	98
Prawnicy.....	99
Przyjaciele i rodzina .....	100
Potrzebne ci wsparcie .....	102
Przemyśl te słowa .....	107

## Rozdział 9

### Potrzeba pomocy w problemie alkoholowym .....

Alkohol: magiczny lek.....	109
W oczekiwaniu na trzeźwość.....	110
Przerwij izolację.....	111
„Nie obwiniaj mnie” .....	111
Domowe sposoby.....	111
Debata nad definicją .....	111
Poznaj fakty dotyczące alkoholizmu .....	112
Pogódź się z rzeczywistością.....	112
Pułapka świadomości.....	113
Znajdź zdrowe otoczenie.....	114
Przyłącz się do Al-Anon.....	115
Przemyśl te słowa .....	118

## Rozdział 10

### Co z dziećmi? .....

Przemoc wobec rodzica, przemoc wobec dziecka .....	120
Dzieci alkoholików .....	122
Jak możesz im pomóc .....	125
Przemyśl te słowa .....	131

## Rozdział 11

### Czego się spodziewać, kiedy on szuka pomocy.....

Proces jego zmian .....	133
Zrozumienie konsekwencji.....	136
Kiedy pomaganie mu jest dla ciebie zbyt trudne .....	138
Przemyśl te słowa .....	139

<b>Powrót do zdrowia: jak rozpoznać jego oznaki</b> .....	140
Cyrk.....	140
Twój powrót do zdrowia.....	141
Czym jest powrót do zdrowia?.....	142
Jak poznać, kiedy następuje poprawa.....	144
Czujesz poprawę, kiedy możesz cieszyć się życiem.....	144
Przemyśl te słowa.....	151
<b>Bibliografia</b> .....	152
<b>Gdzie szukać pomocy</b> .....	154

## Wstęp

*Jest cudowny letni dzień, ale twarz tej niezwykle pięknej kobiety wyraża martwość i pustkę, które zdradzają trudną do zniesienia samotność, wyzierającą spod delikatnych rzęs i promiennego uśmiechu.*

Rebecca Harding Davis

**S**wiadomość, że pora wyzwolić się ze związku opartego na przemoc, może być zdrową reakcją. Zbyt długie czekanie jest ryzykowne. Wiele kobiet płaci wysoką cenę za zwłokę. Prasa podaje liczne przykłady przestępstw dokonywanych na kobietach przez ich agresywnych partnerów. Możliwość skorzystania z pomocy nie rozwiązuje sprawy. Każde zerwanie jest trudne, ale zerwanie związku opartego na nadmiernej kontroli może wydawać się niemożliwością. Mimo to wiele kobiet zaczyna uświadamiać sobie możliwość zmiany swojej sytuacji – w związku lub poza nim – zaczynają bowiem rozumieć, że życie w ciągłym strachu nie jest życiem. Związki oparte na przemoc i nadmiernej kontroli rodzą lęk. Im bardziej lęk narasta, tym trudniej o dokonywanie racjonalnych wyborów. Kiedy związek między dwojgiem ludzi osiąga punkt krytyczny, sytuacja zwykle gwałtownie się pogarsza. Znika zaufanie, emocje wymykają się spod kontroli, rodzi się poczucie klęski i ludzie zaczynają kwestionować własną poczytalność oraz powody, dla których zawarli związek. Sytuacja ta dotyczy szczególnie osób żyjących z partnerami nadmiernie kontrolującymi, którzy dopuszczają się różnego typu nadużyć. Żyjąc z osobą, która stosuje przemoc wobec ciebie lub innych ludzi albo nadużywa substancji uzależniających, nie pozwala ci pozostać jedynie obserwatorem. Chcesz czy nie, zostajesz uwikłana. Jeśli ty sama lub ktoś, kogo kochasz, doświadcza przemoc fizycznej, seksualnej, emocjonalnej lub psychicznej w związku, to ta książka jest przeznaczona właśnie dla ciebie. Nie wszystkie ofiary przemoc reagują w taki sam sposób. Wiele kobiet podejmuje roz-