

# Spis treści

I. Przegląd i analiza zjawisk związanych z przemocą domową . . . . .	9
1. Przemoc gorąca i chłodna . . . . .	13
2. Strategie powstrzymywania przemocy . . . . .	18
3. Przemoc psychiczna. . . . .	21
4. Fazy cyklu przemocy . . . . .	25
5. Zespół zaburzeń stresu pourazowego. . . . .	27
6. Proces wiktyfikacji . . . . .	28
7. Dzieci jako ofiary przemocy domowej wśród dorosłych . . . . .	31
8. Długa historia krzywdzenia dzieci . . . . .	38
9. Formy krzywdzenia dzieci . . . . .	39
10. Diagnozowanie przemocy wobec dzieci . . . . .	41
11. Źródła cierpienia i strachu dzieci . . . . .	44
12. Remedium na cierpienie i ból dziecka . . . . .	45
13. Sytuacja dziecka w rodzinie alkoholowej . . . . .	46
14. Skutki przemocy i krzywdzenia dzieci. . . . .	47
15. Polskie zasoby w przeciwdziałaniu przemocy . . . . .	48
16. Polskie dylematy i wyzwania . . . . .	49
II. Przemoc domowa i uzależnienia jako zagrożenia zdrowia psychicznego . . . . .	53
III. Przemoc jako patologiczna forma sprawowania kontroli nad ofiarami . . . . .	69

IV. Przemoc domowa – lęk i strach . . . . .	81
1. Odróżnianie lęku i strachu . . . . .	83
2. Sposoby wyjaśniania obecności lęku . . . . .	87
3. Lęk dorosłego i lęk dziecka . . . . .	89
4. Rozpoznawanie zatrważających i automatycznych myśli . . . . .	93
5. Strategie rozwijania zdolności do radzenia sobie z lękiem . . . . .	94
V. Umysł zniewalany przemocą . . . . .	99
VI. Polskie doświadczenia i wyzwania w przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie . . . . .	121
1. Trzy nurty . . . . .	122
2. Wspólny problem. . . . .	124
3. Krzywdzenie dzieci . . . . .	134
4. Co dalej? . . . . .	136
VII. Zjawisko przemocy domowej w życiu młodych Polaków . . . . .	138
VIII. Rozmiary przemocy w rodzinie wśród mieszkańców Warszawy . . . . .	145
IX. Postawy wobec zjawiska przemocy w rodzinie wśród mieszkańców Warszawy . . . . .	149
X. Interwencje wobec sprawców przemocy. . . . .	153
1. Różne modele programów dla sprawców . . . . .	156
2. Podstawowe założenia programów dla sprawców	160
3. Podstawowe elementy modelu programów dla sprawców . . . . .	163
3.1. Nabór i selekcja uczestników . . . . .	163
3.2. Wstępne rozpoznanie diagnostyczne . . . . .	165
3.3. Pogłębiona diagnoza . . . . .	.

167		
	3.4. Reguły uczestnictwa w programie . . . . .	167
	3.5. Podstawowe treści edukacyjne . . . . .	169
XI.	Utrwalone ślady przemocowego skrzywdzenia . .	173
	1. Wewnętrzna struktura doświadczenia krzywdy osobistej . . . . .	177
	2. Ciężar nieprzebaczonej krzywdy . . . . .	178
	3. Droga wyzwania . . . . .	181
	4. Pogoda ducha, mądrość i odwaga . . . . .	186
	5. Nowy porządek . . . . .	188
XII.	Utrata i poszukiwanie mocy osobistej . . . . .	193
	1. Formy i przejawy mocy . . . . .	196
	2. Aspekty mocy . . . . .	197
	3. Moc negocjowania i potwierdzania . . . . .	202
	4. Moc posiadania . . . . .	203
	5. Używanie wewnętrznej mocy do wpływania na innych . . . . .	204
	6. Pułapki mocy. . . . .	205
	7. Na bakier z mocą, czyli kompleks Guliwera . . .	208
	8. Utrata mocy . . . . .	211
	9. Jak budować indywidualne źródła mocy . . . .	213

