

Spis treści

WSTĘP / 7

ROZDZIAŁ 1. CZYM JEST PRZEMOC PSYCHICZNA? / 11

Problem z nazwą / 15

Emocjonalna niejednoznaczność / 18

Subtelna przemoc psychiczna / 22

Jak powszechna jest przemoc psychiczna? / 25

Efekt odwrócenia / 29

Co bardziej boli? / 32

Niskie i wysokie koszty / 35

Obrażliwy akt / 38

Wczesne wykrywanie / 42

Bariera indywidualnych filtrów / 46

Problemy z rozpoznaniem / 49

Lista kontrolna / 54

Zaufaj swojej energii / 58

Co nie jest przemocą psychiczną? / 62

Maskowanie sprawców / 65

Przemoc psychiczna nie dzieje się w próżni / 68

Jak reagować wobec przemocy psychicznej? / 71

ROZDZIAŁ 2. RODZAJE PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 75

Bombardowanie miłością / 76

Nadopiekuńczość / 79

<i>Toksyczna pozytywność</i>	/ 82
<i>Kontrola/zniewolenie/przymuszanie (coercive control)</i>	/ 85
<i>Krytykowanie</i>	/ 88
<i>Ataki werbalne, obelgi</i>	/ 91
<i>Wyśmiewanie, drwina, szyderstwo</i>	/ 94
<i>Obwinianie, przerzucanie winy</i>	/ 97
<i>DARVO (zaprzeczaj, atakuj, odwróć winę i oskarż ofiarę)</i>	/ 100
<i>Gaslighting</i>	/ 103
<i>Izolacja</i>	/ 107
<i>Szantaż emocjonalny</i>	/ 110
<i>Karanie ciszą</i>	/ 114
<i>Stonewalling (budowanie muru)</i>	/ 117
<i>Cold shouldering (oziębłość/odrzucenie)</i>	/ 120
<i>Przemoc finansowa</i>	/ 123
<i>Negging (technika negatywu)</i>	/ 126
<i>Stalking, nękanie</i>	/ 129
<i>Zastraszanie i mobbing</i>	/ 132
<i>Dyskryminacja, wykluczenie</i>	/ 135

ROZDZIAŁ 3. OBSZARY PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 141

<i>Rodzina</i>	/ 141
<i>Związki romantyczne</i>	/ 145
<i>Płeć</i>	/ 149
<i>Szkoła</i>	/ 153
<i>Przemoc w miejscu pracy</i>	/ 157
<i>Sport</i>	/ 162
<i>Przemoc online</i>	/ 166
<i>Grupy nadużyć psychologicznych</i>	/ 171
<i>Organizacje religijne</i>	/ 175

ROZDZIAŁ 4. MOTYWACJA PRZEMOCOWCÓW / 179

Gdzie tu sens? / 179

Napięcie i zemsta za różnicę / 182

Gniew / 189

Strach / 193

Demony przeszłości / 196

Autopilot urazy / 199

Samonakręcanie / 203

ROZDZIAŁ 5. SKUTKI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 207

ROZDZIAŁ 6. SAMOOPIEKA I RADZENIE SOBIE ZE SKUTKAMI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 217

Strategia RUR, czyli rozpoznaj, uspokój się i reaguj / 220

Ćwiczenia oddechowe / 224

Ćwiczenia relaksacyjne / 228

Ćwiczenia mindfulness / 235

ROZDZIAŁ 7. JAK SIĘ BRONIĆ PRZED PRZEMOCĄ PSYCHICZNĄ? / 241

Przygotowanie / 241

Reguła wejścia do gry / 244

Taktyka I: Klaryfikacja / 248

Taktyka II: Kontra do uderzenia w pewność siebie / 251

Taktyka III: Pytania ujawniające / 255

Taktyka IV: Stawianie granic / 258

Taktyka V: Przeniesienie ciężaru emocjonalnego / 261

Taktyka VI: Identyfikacja kompetencji / 263

Taktyka VII: Wytrącenie z butów / 266

Taktyka VIII: Potwierdzające przerysowanie / 272

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA / 277

BIBLIOGRAFIA / 278