

Spis treści

Wstęp	7
Część 1	
Rozpoznać przemoc psychiczną	11
Rozdział 1	
Zrozumienie przemocy psychicznej	13
Rozdział 2	
Żaloba	33
Rozdział 3	
Uznanie i świadomość faktów	47
Część 2	
Podjąć działanie	59
Rozdział 4	
Współczucie dla siebie i dbanie o siebie	61
Rozdział 5	
Granice	81
Rozdział 6	
Planowanie bezpiecznych rozwiązań	99
Część 3	
Ruszyć naprzód	113
Rozdział 7	
Zdrowe relacje	115
Rozdział 8	
Plan wyjścia	135
Słowo końcowe	145
Instytucje pomocowe	146
Bibliografia	149