

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Co to jest szantaż emocjonalny?	12
Zagubieni we MGLE	12
Zrozumieć sytuację	13
Do szantażu trzeba dwojga	14
Rola, jaką odgrywamy w emocjonalnym szantażu	15
Cena, jaką płacimy	16
Zrozumieć i przystąpić do działania	17
Nowy słownik wyborów	17
Część I	
ZROZUMIEĆ TRANSAKCJĘ SZANTAŻU	19
Rozdział 1. Diagnoza: Szantaż emocjonalny	21
Sześć śmiertelnych symptomów	22
Jeśli to jest tak wyraźne, dlaczego tego nie dostrzegamy?	24
Prawo do stawiania granic	25
Jeden konflikt, dwa rozwiązania	27
Jaki jest prawdziwy motyw?	30
Od elastyczności do zamrożenia	31
Rozdział 2. Cztery oblicza szantażu	34
„Prokurator”	35
„Biczownik”	42
„Cierpiętnik”	45
„Kusiciel”	48
Wszystko, co odnosi skutek	52
Rozdział 3. Wszechobecna mgła	53
Lęk	54
Poczucie obowiązku	60
Poczucie winy	65
Splątane nici	67

Bez przedawnienia	68
Kiedy uzasadnione poczucie winy wymyka się spod kontroli	69
Zdezorientowani i zagubieni we mgle	70
Rozdział 4. Narzędzia pracy szantażysty	71
Propaganda	72
Wmawianie choroby – patologizacja	75
Szukanie sprzymierzeńców	81
Negatywne porównania	84
Rozdział 5. Wewnętrzny świat szantażysty	87
Z czym wiąże się frustracja	87
Od frustracji do utraty	88
Deprywacja i zależność	89
Mieszanina przyczyn	90
Kiedy kryzys staje się katalizatorem	91
Życie usłane różami	93
Obcy najbliżsi	94
Tylko oni się liczą	95
Z igły widły	96
Wygrać bitwę, przegrać wojnę	98
Korzyści z karania	99
Zmniejszyć straty	100
Udzielić nam lekcji	101
Stara walka, nowe ofiary	102
Zacieśnianie związku	103
To nie chodzi o ciebie	105
Rozdział 6. Trzeba dwojga	106
„Wyzwalacze”	107
Cechy, które sprawiają, że jesteśmy podatni na szantaż	108
Uzależnienie od aprobaty	109
Unikanie złości i dążenie do zgody za wszelką cenę	112
Przyjmowanie oskarżeń	115
„Krwawiące serce”	119
Brak wiary w siebie	123
Kwestia równowagi	125
Szkolenie szantażysty	125
Szantażowanie samego siebie	128
Słowo ostrzeżenia	129
Rozdział 7. Wpływ szantażu	130
Wpływ na nasz szacunek do samych siebie	131
Wpływ na nasze samopoczucie	135

Zdradzanie innych w celu ułagodzenia szantażysty	137
Wpływ na związek	138

Część II

PRZEŁOŻYĆ WIEDZĘ NA CZYNY	143
--	-----

Wstęp: Czas na zmianę	145
------------------------------------	-----

Krok po kroku	146
---------------------	-----

Rozdział 8. Zanim zaczniesz	149
--	-----

Pierwszy krok	150
---------------------	-----

Zmiana uległych zachowań	152
--------------------------------	-----

Sygnaly SOS	155
-------------------	-----

Krok pierwszy: Stań	155
---------------------------	-----

Krok drugi: Obserwuj	164
----------------------------	-----

Rozdział 9. Czas na decyzję	170
--	-----

Trzy kategorie żądań	170
----------------------------	-----

Niewielki problem	171
-------------------------	-----

Kiedy stawka jest wyższa	176
--------------------------------	-----

Ważne życiowe decyzje: Traktuj je z uwagą	180
---	-----

Rozdział 10. Strategia	191
-------------------------------------	-----

Strategia 1: Niedefensywna komunikacja	192
--	-----

Strategia 2: Zmienić szantażystę w sprzymierzeńca	203
---	-----

Strategia 3: Wymiana handlowa	206
-------------------------------------	-----

Strategia 4: Posłużenie się humorem	210
---	-----

Ocena rezultatów	211
------------------------	-----

Będiesz silniejszy	214
--------------------------	-----

Rozdział 11. Przebić się przez MGŁĘ	215
--	-----

Stare uczucia, nowe reakcje	216
-----------------------------------	-----

Zacznijmy od uczuć	216
--------------------------	-----

Wyłączyć „wyzwalacz” lęku	217
---------------------------------	-----

Wyłączyć „wyzwalacz” poczucia obowiązku	227
---	-----

„Wyzwalacz” poczucia winy	231
---------------------------------	-----

Epilog	240
---------------------	-----

Cud zmiany	240
------------------	-----

Powrót do domu	242
----------------------	-----