

# 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 odwróżliwienia / 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/odrzućcie)</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**