

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. TO NAPRAWDĘ JA CZY TYLKO TAK MÓWISZ?	
Portret gaslightera	20
2. ZBOMBARDOWANI MIŁOŚCIĄ, USIDLENI, PONIŻENI I ODRZUCENI	
Gaslighting w życiu uczuciowym	38
3. ŻARLIWI, PEWNI SIEBIE – I ZŁAKNIENI WŁADZY	
Po pierwsze: jak nie dać się uwieść gaslighterowi	60
4. SABOTAŻYŚCI, PRZEŚLADOWCY, UŻYTKOWNICY CUDZYCH RĄK I ZŁODZIEJE CUDZYCH ZASŁUG	
Gaslighterzy w miejscu pracy	80
5. TY TEŻ	
Molestowanie, akty agresji, przemoc domowa	102
6. OPĘTANI WŁADZĄ	
Gaslighterzy w polityce, elitach i mediach społecznościowych ..	118
7. STRZEŻ SIĘ TEGO, KTO STOI ZA KURTYNĄ	
Fałszywi mesjasze, grupy ekstremistyczne, zamknięte społeczności, sekty	141

8. CI, KTÓRZY ZNAJĄ NAS NA WYLOT

Gaslighterzy w rodzinie 159

9. PRZYJACIELE NA NIBY

Gaslighting a przyjaźń 188

10. TWÓJ BYŁY, TWOJE DZIECI, NOWA PARTNERKA TWOJEGO BYŁEGO, BYŁY TWOJEJ NOWEJ PARTNERKI

Gaslighting a rozwód i rodzina patchworkowa 213

11. KTO, JA?

Co robić, gdy sam jesteś gaslighterem 242

12. WOLNOŚĆ

Terapie i inne formy pomocy 258

Telefony kryzysowe (Polska) 282

Źródła przydatnych informacji (USA) 284

Podziękowania 287

Przypisy 288