

Spis treści

Wstęp	9
Czym jest szantaż emocjonalny?	12
Zagubieni we MGLE	13
Zrozumieć sytuację	14
Do szantażu trzeba dwojga	15
Rola, jaką odgrywamy w emocjonalnym szantażu	16
Cena, jaką płacimy	17
Zrozumieć i przystąpić do działania	18
Nowy słownik wyborów	18
 CZEŚĆ I	
Zrozumieć transakcję szantażu	21
 ROZDZIAŁ 1	
Diagnoza: szantaż emocjonalny	23
Sześć śmiertelnych symptomów	24
Jeśli to jest tak wyraźne, dlaczego tego nie dostrzegamy?	26
Prawo do stawiania granic	27
Jeden konflikt, dwa rozwiązania	30
Jaki jest prawdziwy motyw?	33
Od elastyczności do zamrożenia	34
 ROZDZIAŁ 2	
Cztery oblicza szantażu	38
„Prokurator”	39
„Biczownik”	47
„Cierpiętnik”	51
„Kusiciel”	55
Wszystko, co odnosi skutek	59

ROZDZIAŁ 3

Wszechobecna MGŁA	60
Lęk	61
Poczucie obowiązku	69
Poczucie winy	74
Splątane nici	77
Bez przedawnienia	78
Kiedy uzasadnione poczucie winy wymyka się spod kontroli	79
Zdezorientowani i zagubieni we mgle	80

ROZDZIAŁ 4

Narzędzia pracy szantażysty	82
Propaganda	82
Wmawianie choroby – patologizacja	87
Szukanie sprzymierzeńców	94
Negatywne porównania	97

ROZDZIAŁ 5

Wewnętrzny świat szantażysty	101
Z czym wiąże się frustracja	101
Od frustracji do utraty	102
Deprywacja i zależność	103
Mieszanina przyczyn	105
Kiedy kryzys staje się katalizatorem	106
Życie usłane różami	107
Obcy najbliżsi	109
Tylko oni się liczą	110
Z igły widły	111
Wygrać bitwę, przegrać wojnę	114
Korzyści z karania	115
Zmniejszyć straty	116
Udzielić nam lekcji	117
Stara walka, nowe ofiary	119
Zacieśnianie związku	120
To nie chodzi o nas	122

ROZDZIAŁ 6

Trzeba dwojga	123
„Wyzwalacze”	124
Cechy, które sprawiają, że jesteśmy podatni na szantaż	125
Uzależnienie od aprobaty	126
Unikanie złości i dążenie do zgody za wszelką cenę	130
Przyjmowanie oskarżeń	134

„Krwawiące serce”	138
Brak wiary w siebie	143
Kwestia równowagi	145
Szkolenie szantażysty	146
Szantażowanie samego siebie	149
Słowo ostrzeżenia	150

ROZDZIAŁ 7

Wpływ szantażu	151
Wpływ na nasz szacunek do samych siebie	152
Wpływ na nasze samopoczucie	156
Zdradzanie innych w celu ułagodzenia szantażysty	159
Wpływ na związek	160

CZĘŚĆ II

Przełożyć wiedzę na czyny	165
--	-----

Wstęp: czas na zmianę	167
-----------------------------	-----

ROZDZIAŁ 8

Zanim zaczniesz	171
Pierwszy krok	171
Zmiana uległych zachowań	174
Sygnaly SOS	177
Krok pierwszy: Stań	178
Krok drugi: Obserwuj	188

ROZDZIAŁ 9

Czas na decyzję	195
Trzy kategorie żądań	195
Niewielki problem	196
Kiedy stawka jest wyższa	201
Ważne życiowe decyzje: traktuj je z uwagą	207

ROZDZIAŁ 10

Strategia	220
Strategia 1: Niedefensywna komunikacja	221
Strategia 2: Zmienić szantażystę w sprzymierzeńca	234
Strategia 3: Wymiana handlowa	238
Strategia 4: Posłużenie się humorem	243

Ocena rezultatów	244
Będziesz silniejszy	247

ROZDZIAŁ 11

Przebić się przez MGŁĘ	249
Stare uczucia, nowe reakcje	249
Zacznijmy od uczuć	250
Wyłączyć „wyzwalacz” lęku	251
Wyłączyć „wyzwalacz” poczucia obowiązku	263
Wyłączyć „wyzwalacz” poczucia winy	267
Epilog	278
Cud zmiany	278
Powrót do domu	280