

Urszula Struzikowska-Marynicz
Szymon Żyśko

ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM

gaslighting i inne formy
przemocy psychicznej

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin

Redakcja: Elżbieta Wiater

Korekta: Anna Adamczyk, Monika Łojewska-Ciępka

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Opracowanie graficzne i skład: Edycja

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4315-2

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: Grafarti • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o

SPIS TREŚCI

Opowieść pierwsza

GOŚĆ WE WŁASNYM DOMU 7

PRZEMOC – SKĄD SIĘ BIERZE,
CZYM JEST I DLACZEGO
TAK TRUDNO SIĘ JEJ POZBYĆ? 13

Opowieść druga

ODZYSKAĆ PRAWO DO WŁASNEJ HISTORII 75

MANIPULACJA, CZYLI O GESTACH CZUŁOŚCI,
KTÓRE SĄ NARZĘDZIEM ZBRODNI 83

Opowieść trzecia

LIST DO M. 145

POWIEDZIEĆ „STOP” PRZEMOCY:
JASNO, WYRAŹNIE, SKUTECZNIE 149