

# Sisällys

## Esipuhe

### 1. Mitä hengellinen väkivalta on?

Kirkko, kultti, laho  
Epäterve seurakunta  
Myönteinen hengellisyys

### 2. Hengelliselle väkivallalle altistuminen

Uskonnolliseen ryhmään liittyminen  
Rakkauspommitus

### 3. Kirjoitettu – tai sitten ei

Osallistu tai itke ja osallistu  
Ulkonäkökysymyksiä  
Paimen painonvartijana  
Muita kieltoja ja käskyjä  
Seksuaalisuuden kontrollointi  
Pohdintaa avioliitosta ja avioerosta

### 4. Kontrolloinnin toteuttaminen

Tosiasioiden kaunisteleminen ja juoruilu  
Tunnustakaa syntinne, tehkää niistä excel-taulukko  
Pelkojen avulla uskonnolliseen yhteisöön sitominen  
Lapsuusajan peloista aikuisen pelkoihin  
Syyllistäminen ja rankaiseminen  
Ojennus, puhuttelu, hoitokokous, oikeuskomitea ja  
muita toimenpiteitä  
Pahoinpitely, kurittaminen ja perheväkivalta  
Rahan mahti ja taloudellinen hyväksikäyttö

### 5. Hengenvaaralliset opit

Oppi verestä  
Emme halua ehkäistä  
Ylikorostunut seksuaalisuus  
Insesti ja pedofilia

## 6. Saako tuntea ja ajatella – ihan itse?

Kaikki totuudet eivät voi olla totta  
Ladattu kieli  
Vainoa! Vainoa!  
Ajattelun ja tunteiden vapaudesta  
Onko lupa masentua?  
Paratiisiodotuksia ja taivastoiveita  
Psykkiset oireet

## 7. Ajatuksia tiedonkulun vapaudesta

Voitko olla hengellisen väkivallan uhri tietämättäsi?

## 8. Epäilyn aikoja ja irtautumisia

Irtautuminen – erota vai joutua erotetuksi?  
On kuin kuollut ja kuitenkin elävä  
Lapsi kahden uskonnon kiistakappaleena

## 9. Uuteen elämänvaiheeseen irtautumisen jälkeen

Eheytyiskeinoja, apua ja auttajia  
Vertaistuen ja terapian merkitys

Loppusanat  
Liitteet  
Haastateltavien loppusanat  
Apua tarjoavia tahoja  
Kirjan haastateltavat  
Eettiset ohjeet Suomessa toimiville uskonnollisille yhteisöille  
Lähteet  
Kirjallisuus