TORTURA

Lehenago

Gertakariak
- Ihesa
- Barneratzea
- Desaktibazio militantea
- Bizitza eraldatu
- Itxaronaldi tentsoa

Sentimenduak
- Isiltasuna
- Bakardadea
- Antsietatea
- Amesgaiztoak
- Atxiloketari beldurra

Metodoak

Fisikoak
- Egurra
- "Barra"
- "Kirofanoa"
- "Poltsa"
- Elektrodoak
- Kolpeak
- Posturak
- Ariketak

Psikologikoak
- Umillazioa
- Mespretxuak
- Mehatxuak
- Autoinkulpazioa
- Ahulezi puntuak
- Maitasun engainuak
- Identitatea apurtzeko teknikak
- Kohertzio teknikak

Sexualak
- Bortxaketa
- Agresioa
- Erasoa
- Ukimenak
- Laztanak
- Sexismoak

Ondorioak

Emozionalak
- Anulazioa
- Autoestima galdu
- Lotsa
- Ahultasuna
- Etsipena
- Frustrazioa
- Gorrotoa
- Antsietatea
- Ezegona
- Beldurra

Nortasun eta sinesmenetan
- Menpekotasuna
- Kulpa
- Segurtasun eza
- Munduarekiko deskonfiantza
- Ona/txarraren distortsioa
- Sinesgaitza bilakatu
- Kontrolaren galera

Sexualak
- Feminitatearen anulazioa
- Intimitatearen galera
- Nahaste sexuala
- Konplexuak gorputzarekiko

Esanahia

Sentimenduak
- Bortizkeria
- Inkomunikazioa
- Pertsonaren txikizioa
- Mina
- Identitatearen galera
- Hil nahi izatea
- Bakardadea
- Denboraren galera
- Pertzepzioaren suntsipena
- Objetu bihurtzea

Sentsazio fisikoak
- Iluntasuna
- Usain txarra
- Hezetasuna
- Zikinkeria
- Nazka

Ondoren

Gainditzeko baliabideak

SOZIALAK
- Erreparazioa
- Esperientzia konpartitu
- Elkartasuna
- Ikusgarri egin
- Sinesgarritasuna
- Borroka
- Heldulekuak
- Egia
- Duintasuna

NORBANAKOARENAK
- Ulertu
- Landu
- Sendatu
- Segurtasuna berreskuratu
- Bizitza berreraiki
- Barne indarra

Gainditzeko oztopoak

SOZIALAK
- Inpunitatea
- Isiltasuna
- Hipokresia
- Normalizazioa
- Amnesia

NORBANAKOARENAK
- Isiltasuna
- Ezjakintasuna
- Isolamendua