

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ	11
Мифы об абьюзе	15
Факторы, удерживающие жертву рядом с абьюзером	20
ГАЗЛАЙТИНГ	25
Газлайтинг в дружеских отношениях	29
Родительский газлайтинг	32
Газлайтинг в партнерских отношениях	34
Как выйти из газлайтинга	40
Практика: «Возврат к себе»	43
ВИСХОЛДИНГ	45
Этапы висхолдинга	50
Предпосылки к становлению жертвой висхолдинга	53
Проявления висхолдинга на разных этапах жизни человека	55
Выход из висхолдинга	60
Практика «Ответ молчанию»: как реагировать на висхолдинг	64
Практика «Контур "Я"»: восстановление личных границ при висхолдинге	65

НЕГЛЕКТ	67
Эмоциональный неглект	69
Физический неглект	73
Когнитивный неглект	78
Социальный неглект	85
Финансовый неглект	88
Выход из неглекта	90
ХУВЕРИНГ	95
Фазы хуверинга	99
Выход из хуверинга	112
ЛАВБОМБИНГ	115
Травма покинутости	137
Травма отвергнутости	140
Травма нелюбви	141
Травма насилия	143
Травма сравнения	145
ВИКТИМБЛЕЙМИНГ	149
Как формируется виктимная идентичность	160
Практика «Разговор с обвинителем. Возвращение к себе»	167
Стратегии выхода и восстановления	169
Как поддержать жертву виктимблейминга	170
ФЬЮЧЕФЕЙКИНГ	175
Механизм фьючефейкинга	182
Практика «Реальность против фантазии»	188
Выход из фьючефейкинга	189

БУЛЛИНГ	.193
Что такое буллинг	.197
Механизм буллинга	.201
Что делать родителям, если ребенок стал жертвой буллинга.	.207
Буллинг в коллективе	.214
Буллинг в кругу друзей	.218
Кибербуллинг	.223
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АМБИВАЛЕНТНОСТЬ	.229
Жертвы эмоциональной амбивалентности и те, кто к ней прибегает	.235
Тест: «Кто передо мной — ранимый человек или эмоциональный абьюзер?»	.241
Упражнение «Я выбираю предсказуемость».	.243
Фазы возвращения в эмоциональную амбивалентность	.243
ФИЗИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ	.247
Психология агрессора	.252
Спираль насилия и поведение жертвы	.260
Дети в доме, где бьют	.266
ДЕКРЕТНЫЙ АБЬЮЗ	.273
Психологическое и физиологическое состояние женщины в декрете	.280
Финансовый абьюз в декрете.	.293
Обесценивание родительства	.295
Сексуализированное насилие над женщиной в декрете	.299
СОЗАВИСИМОСТЬ	.307
Признаки зависимости в отношениях	.311

Причины зависимости в отношениях	.315
Последствия зависимости в отношениях	.325
Почему жертва не уходит	.331
Начало нового пути — выход из зависимых отношений	.335
Стадия отрицания.	.337
Стадия гнева	.343
Стадия торга	.348
Стадия отчаяния и депрессии	.354
Стадия принятия	.359
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	.364