

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Личное обращение .....	7
Глава 1. Что такое абьюз и как его определить .....	12
Что такое абьюз .....	12
Как идентифицировать абьюз? .....	15
Тест на абьюз .....	17
Глава 2. Спираль обреченности, или Как принцессу превращают в пастушку .....	21
Детские травмы .....	21
Треугольник Карпмана .....	23
Псевдоэффективные теории .....	25
Эзотерическая шелуха .....	28
Глава 3. Абьюзер и его «сети» .....	31
Кто такой абьюзер .....	31
Абьюзивные и токсичные отношения во взрослой жизни ..	32
Любовь или абьюз? .....	34
Как и кого выбирают абьюзеры .....	35
Как жертва попадает на удочку абьюза .....	36
Абьюз опасен для здоровья .....	39
Тревожное расстройство .....	45
Глава 4. Цитаты о психологическом давлении .....	50
Глава 5. Внутри абьюза .....	53
Как избавиться от абьюза .....	53





Как можно любить насильника, или Сильнее всего мы любим тех, кого кормим .....	56
Десять кругов ада: от романтики к насилию .....	62
Как работает абьюз? .....	65
Психопат без топора .....	68
Отношения с нарциссом .....	71
Двойные стандарты .....	74
«Эффект казино» .....	76
Газлайтинг .....	78
Что делать, если ты стала жертвой газлайтинга .....	82
Игра в молчанку .....	84
Тест на признаки зависимости .....	86
Чек-лист для партнера .....	87
Глава 6. Вся его жизнь — игра .....	91
Симуляция жизни .....	91
Нарцисс и ресурс .....	95
Глава 7. Нарцисс и опасность .....	100
Типы нарциссизма .....	100
Тест «Грязная дюжина» .....	103
Нарцисс: манипуляции и бесчувственность .....	105
Манипулятор: десять признаков .....	106
Психопат: холодность и беспощадность .....	110
Обволакивающее насилие .....	112
Характерные черты нарцисса .....	115
Как все будет .....	116
Слабые места нарциссов .....	123
Глава 8. Он просто хороший актер .....	127
Я узнаю тебя из тысячи .....	127
Где обман, а где правда? .....	134
Про секс .....	139
Глава 9. Созависимость .....	146
Созависима ли ты? .....	146
Личное мнение. Что я думаю о нарциссах .....	153





Глава 10. Что будет после расставания? .....	155
Осознание абьюза: ответы на главные вопросы .....	155
Как преодолеть токсичные отношения и восстановиться после абьюза? .....	161
Расставание .....	164
После расставания с нарциссом .....	167
Игры возвращения. Как он ведет себя, когда хочет, чтобы жертва вернулась? .....	173
Нарцисс использует твои травмы .....	175
Останемся друзьями .....	177
Сценарии реакций нарцисса .....	179
Чувствует ли нарцисс вину? .....	182
Он счастлив с другой? .....	184
Лжет он или говорит правду? .....	186
Как он мог так легко оставить меня? .....	188
Как преодолеть мучительную боль отвержения? .....	191
Игры нарцисса: как противостоять? .....	194
Пять причин, по которым ты должна расстаться с нарциссом .....	199
Почему так важно разорвать контакт с нарциссом? ....	203
Как помочь себе не возобновить контакт? .....	204
Почему так трудно прервать контакт? .....	205
В чем секрет разрыва контакта? .....	206
Разрыв контакта — это сложно? .....	207
Если не можете разойтись по объективным причинам ...	209
Дети от нарцисса. «Измененный контакт» .....	211
Как выжить? .....	215
Глава 11. Разрушительная привязанность .....	218
«Он не такой уж плохой» и другие опасные ошибки ...	218
Посттравматическое стрессовое расстройство .....	220
Тест на созависимость (травматическую привязанность) .....	224
Деструктивная привязанность .....	226
Травматическая зависимость и биохимия .....	232
Нейромедиаторы .....	239
Окситоцин .....	239
Дофамин .....	241





Эмоциональное насилие .....	244
О циклах насилия с научной точки зрения .....	248
Триангуляция .....	250
<b>Глава 12. Психопаты и нарциссы .....</b>	<b>257</b>
Пограничный психоз .....	257
Психопаты и нарциссы .....	259
Страх отвержения .....	260
Техника «Хранитель» .....	264
<b>Глава 13. Самореабилитация .....</b>	<b>269</b>
Самореабилитация .....	269
Психологическое восстановление .....	273
Руминации .....	278
Как перестать все обдумывать .....	279
Как преодолеть физическую аддикцию .....	280
Осознание и чувство вины .....	283
Преодоление зависимости .....	284
Ключ к свободе .....	285
Как отомстить .....	287
Личные границы .....	291
Как применять границы в рамках реальной жизни и отношений? .....	294
Восстановление после абьюза .....	297
Отверженный ребенок .....	299
Исцеление .....	302
Лю-боль .....	306
<b>Глава 14. Золотой стандарт .....</b>	<b>310</b>
Золотой стандарт .....	310
Здоровые отношения .....	311
Роль и функционал мужчины в отношениях .....	312
Роль и функционал женщины в отношениях .....	313
Ответственность и право .....	315
<b>Послесловие .....</b>	<b>317</b>

