

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Введение | |
| Какое счастье — жить без абьюза!..... | 8 |
| ГЛАВА ПЕРВАЯ. УХОДИ И НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ..... | 13 |
| Почему мы долго не разрываем плохие отношения..... | 16 |
| Как решиться на разрыв? | 20 |
| Как уходить?..... | 23 |
| Как уйти навсегда с первого раза..... | 31 |
| Если вы ушли, но вернулись..... | 36 |
| ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОДЛЕЖИТ ... | 39 |
| Этап первый. «Пробуждение», шок | 43 |
| Этап второй. Гнев, действие..... | 48 |
| Этап третий. «Отпускает» | 77 |
| Этап четвертый. Выздоровление | 79 |
| Если что-то пошло не так: осложнения восстановительного периода | 80 |
| ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЛОВУШКИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА..... | 87 |
| Ловушка №1. Мстить | 90 |
| Ловушка №2. Пытаться взять реванш | 94 |
| Ловушка №3. Реагировать на пинги | 97 |
| Ловушка №4. Одержимо следить за его жизнью..... | 100 |
| Ловушка №5. Отыгрываться на других людях | 101 |
| Ловушка №6. Видеть абьюзера в каждом | 108 |

| | |
|---|-----|
| Ловушка №7. Решить, что вы полностью вышли из-под его влияния и можете принять его «дружбу» или встречаться с ним «чисто для секса» | 112 |
| Ловушка №8. Поверить, что он все понял и прозрел | 115 |
| Ловушка №9. Пуститься во все тяжкие | 118 |
| Ловушка №10. Вышибать клин клином | 121 |
| Ловушка №11. Решить, что вы ошибались и расстались с хорошим человеком | 124 |

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. СЛЕДИ ЗА СОБОЙ,

| | |
|---|-----|
| БУДЬ ОСТОРОЖЕН | 127 |
| Есть ли «иммунитет» против абьюза? | 130 |
| Как общаться с деструктивными людьми по жизни | 161 |
| Предупреждать ли других об опасном человеке? | 170 |

ГЛАВА ПЯТАЯ. ПСИХОЛОГИ: ПОМОЩНИКИ

| | |
|--|-----|
| И... ВРЕДИТЕЛИ | 175 |
| Утверждение №1. Насильник и жертва — два сапога пара... .. | 182 |
| Утверждение №2. Надо изгонять из себя «жертву» | 187 |
| Утверждение №3. Мы ищем отношений с абьюзерами, чтобы закрыть гештальт | 194 |
| Заблуждение №4. В плохих отношениях всегда виноваты двое | 200 |
| Заблуждение №5. Нужно взять на себя ответственность | 203 |
| Заблуждение №6. В деструктивные отношения попадают лишь люди с особым складом личности | 207 |
| Утверждение №7. Нужно «простить и отпустить», и чем скорее, тем лучше | 212 |
| Утверждение №8. Мы сами решаем, как относиться к той или иной ситуации | 215 |
| Утверждение №9. Это мужчины. Они совсем иначе устроены | 221 |
| Утверждение №10. Жертва остается в абьюзе из-за вторичных выгод | 225 |
| Утверждение №11. Он просто разлюбил, вот и ведет себя безобразно | 232 |
| Утверждение №12. С нами ведут себя так, как мы позволяем | 234 |
| Утверждение №13. Нужно поблагодарить абьюзера за этот опыт | 236 |

| | |
|--|-----|
| Утверждение №14. Да никакой это не нарцисс! | 242 |
| Утверждение №15. Если захотеть, к любому можно найти подход | 244 |
| Осторожно: шарлаганы! | 247 |
| Правильная терапия: какая она? | 250 |
| Как выбрать помощника в выздоровлении | 259 |
| Исцеление от созависимости. Типы созависимых отношений | 268 |
| Тип №1. Растворение в партнере | 272 |
| Тип №2. Поглощение партнера | 275 |
| Тип №3. Одновременное растворение в партнере и его поглощение | 280 |
| Тип №4. Использование партнера в качестве зеркала для подтверждения мифа о собственной непревзойденности | 283 |
| Тип №5. Использование партнера для подтверждения способности вызывать к себе любовь | 287 |
| Здоровый и склонный к созависимости: возможны ли отношения? | 293 |

ГЛАВА ШЕСТАЯ. КУРС НА СЧАСТЬЕ 297 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| В поисках опор | 303 |
| Любовь, идентичная натуральной | 308 |
| Зрелая любовь | 321 |
| Человек для себя | 329 |
| Наедине с собой | 348 |
| Жизнь соло | 356 |
| Смысл и счастье жизни | 361 |
| Счастливая старость | 367 |

| | |
|--|-----|
| Эпилог. Верни мне музыку, или Вместо послесловия | 374 |
|--|-----|

| | |
|---------------------------|-----|
| Полезная информация | 377 |
|---------------------------|-----|

