

Оглавление

Введение. Из праха встать и розаном расцвести	5
Глава первая. Восстановлению подлежит	9
«Пробуждение», шок	12
Гнев, действие	16
«Отпускает»	48
Выздоровление	50
Осложнения	51
Глава вторая. Ловушки восстановительного периода	59
Отыгрываться на других	59
Мстить	64
Пытаться взять реванш	67
Остаться «друзьями»	68
Встречаться «чисто для секса»	68
Поверить в его раскаяние	68
Видеть абьюзера в каждом	70
Пуститься во все тяжкие	71
Вышибать клин клином	74
Глава третья. Следи за собой, будь осторожен	77
Есть ли «иммунитет» после абьюза	77
Нужно ли «наращивать панцирь»	79
Как выстраивать границы	79
Опасно: самонадеянность	82
Меры предосторожности на будущее	83
Правило «трех косяков»	93
Правила безопасности на отдыхе и в Сети	97
Как общаться со злыми и завистливыми людьми	100
Если хищник орудует на ваших глазах	106

Бойся, я с тобой

Глава четвертая. Психологи: помощники	
и... вредители	109
Двенадцать мифов, которыми нас сбивают с толку	119
Правильная терапия: какая она?	181
Глава пятая. Исцеление от созависимости	201
Глава шестая. Курс на счастье	243
В поисках опор	246
Любовь, «идентичная натуральной».....	251
Зрелая любовь	266
Человек для себя	275
Наедине с собой	299
Жизнь соло	307
Счастье и смысл жизни	313
Счастливая старость	320
Верни мне музыку, или Вместо послесловия	329
Полезная информация	333
Юриста вызывали?	337