

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. Попробовать 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 ошиблись 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: шарлатаны!.....	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