

Содержание

Слова благодарности	10
1 Голограмма моего мужа	13
Проект «Внезапно покинутые жены» (ПВПЖ)	18
Я стану вашим проводником	21
2 Стадии процесса преобразования	28
Нетипичный развод	31
Семь шагов вперед	37
3 Доктор Джекил и мистер Хайд	42
Защитник или обвинитель	46
Запуск моей книги	50
4 Ампутация без анестезии	55
Признание	57
5 Вон из дома	72
Когда о разрыве сообщают по телефону	72
Стрелец и Козерог — мешать нельзя!	74
В разлуке сердце остывает	80
Самый тяжелый месяц	82
6 Каталог разбитых сердец	84
Высечено на теле	89
Его реакция на ее реакцию	93
Это я — жертва!	95
Путь к исцелению	99

7	Взрыв!	104
	Музыкальное сердце	109
	Это неизбежно	113
8	Время безумия	121
	Не нажимай «отправить»... ..	128
	Месть	131
9	Опасные зоны	139
	Принятие невыносимого	142
	Любовница	147
10	Большой холодильник	153
	Одержимость	155
	Большой холодильник, часть 1: приемы быстрого решения проблем и стратегии восстановления . . .	159
	Как снова стать хозяйкой своей жизни: три особых приема	163
	Большой холодильник, часть 2: приемы, помогающие справиться, и стратегии исцеления	166
11	Ваш личный сценарий	173
	Бесценно	175
	Безутешная	179
	Что не следует говорить и какие слова помогают .	187
	Слова, способные помочь	190
12	Теории	192
	Когда не хватает лучшей подруги	193
	Бес попутал	195
	На пьедестале	197
	Гало-эффект	199
	Успех жены	202
	Раздвоение личности	207

13	Сопутствующие потери	213
	Что случилось с мамой?	220
	Он и нас бросил!	225
	Совместное воспитание детей в военное время ...	230
	Страшный папа	234
	Клятва «Без драмы!»	235
14	Секреты девушек из ПВПЖ	237
	Советы обманутой	240
	Мешок подарков от участниц проекта!	241
	Моей дорогой Эбби (а также Бетти, Сьюзен и Кэрол)	250
15	Поворотные моменты	256
	Выбраться из коробки	261
16	Как принять перемены	267
	Парадокс роста через травму	269
	Помощь профессионала	272
	Дар ясности	276
17	Новая «я»!	281
	Это были мы	288
	Путь в тысячу ли	292

Приложения

А	Что нужно знать женщинам, которые счастливы в браке	298
Б	Анкета для проекта «Внезапно покинутые жены» ...	304
В	Песни, которые помогли участницам ПВПЖ пережить разрыв	309