

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Часть I. ЗАПИСКИ ИЗ ДНЕВНИКА. МОЯ ЖИЗНЬ С АБЬЮЗЕРОМ	13
Глава 1. Постыдная тайна нашего идеального союза ...	15
Глава 2. Подсказки подсознания, которые мы игнорируем	29
Глава 3. Почему я одна из них? Типы женщин, подверженных токсичным отношениям	32
Глава 4. Как абьюзер видит жертву, как жертва видит себя	45
Глава 5. Когда конфликты стали нормой, или Как я привыкала быть виновной каждый день	56
Глава 6. Ложные и истинные причины абьюзивных провокаций	75
Глава 7. Игра по его правилам. Как распознать манипуляции и противостоять им	82
Глава 8. Мужчины, склонные к токсичному поведению	96
Глава 9. Как происходит обесценивание партнера-жертвы	108

Глава 10. Сбежать нельзя остаться	116
Глава 11. Мужская агрессия как инструмент влияния, завоевания и подавления	120
Глава 12. Как из «ничего» рождаются скандалы	128
Глава 13. Боль родом из детства. Что сделало его абьюзером	136
Глава 14. Возвращаясь снова и снова. Проявление созависимости в паре	140
Глава 15. Как я попала в токсичные отношения	145

**Часть 2. ЛИЦОМ К ЛИЦУ. ИНТЕРВЬЮ
С МУЖЧИНАМИ-АБЬЮЗЕРАМИ 149**

Глава 16. «Я буду с тобой до конца твоих дней...»	160
Глава 17. «Никогда не делай то, что мне не нравится»	177
Глава 18. «Синяя Борода»	189
Глава 19. «Нарцисс — мой прекрасный цветок»	196

Часть 3. ТЫ — ХОЗЯЙКА СВОЕЙ ЖИЗНИ 211

Глава 20. Твой путь к спасению. Как легче пережить травматический период	213
Глава 21. Преодолеть зависимость от партнера	218
Глава 22. Выход из круга психологического насилия	223
Глава 23. Поведение абьюзера при угрозе расставания	227
Глава 24. Принять решение и не пожалеть об этом	231
Глава 25. «Она решила уйти...» Сценарий № 1	245
Глава 26. «Она закрыла за ним дверь...» Сценарий №2	250
Глава 27. А может, так: «Они нашли точки соприкосновения»? Сценарий №3	252