

Оглавление



Предупреждение	11
Благодарности.....	13
Введение.....	17
Токсичные люди вокруг нас	18
Психологическое насилие незримо	21
Чем психологическое насилие отличается от эмоционального	24
Вы можете это прекратить	26
Насилие, которое не оставляет синяков.....	32
Не спешите дойти до последней страницы	35
Исследование психологического насилия	39
Часть первая.	
Психологическое насилие.	
Абьюзеры и их жертвы	45
Жертвы	46
Кто, что, где, когда, как и почему	51
Кто он, психологический абьюзер?	51
Что такое психологический абьюзер?.....	55
Где действуют психологические абьюзеры	58

Когда психологические абьюзеры предпочитают мучить жертв?	74
Как психологические абьюзеры вредят жертвам.....	75
Почему психологические абьюзеры вредят жертвам.....	86
Общие черты жертв.....	93

Часть вторая.

Распознать манипуляции и остановить психологическое насилие.

Шесть этапов исцеления

Этап первый. «Отчаяние»	100
Этап второй. «Изучение теории»	114
Газлайтинг.....	115
Клеветническая кампания.....	120
«Летучие обезьяны»	123
Нафциссическая обида (токсичная обида)	129
Нестабильное подкрепление.....	133
Фазы идеализации, обесценивания и пренебрежения.....	137
Этап третий. «Пробуждение»	146
Этап четвертый. «Границы»	155
Отстраненный контакт	165
Никаких контактов	177
Этап пятый. «Восстановление»	183
Умение радоваться выходным, праздникам, поездкам в отпуск.....	189
Финансовая стабильность: возможность выплатить все долги и начать делать накопления	193
Восстановление физического здоровья: повышение выносливости, избавление	

от хронических болей и других недомоганий	196
Восстановление эмоционального благополучия: жизнь без тревог, страха и депрессии или, по крайней мере, заметное снижение их уровня	200
Восстановление материального имущества, уничтоженного или украденного за время абыюза	202
Этап шестой. «Закрепление достигнутого»	209
Ваши любимые не сошли с ума	218
Все это было неправдой	219
Совсем не обычное расставание	221
Нельзя торопить события	222
Об авторе	225
Контакты	227
Рекомендованная литература и онлайн-ресурсы ..	228
Книги	228
Сайты	228
Страницы в соцсетях	229
Мои размышления.	
Дневник наблюдений	231
Введение. Как работать над дневником	232
Психологический абьюз. Основные понятия	236
Кто он, психологический абьюзер?	236
Абьюз и гендер	239
Что такое психологический абьюзер?	241
Где действуют психологические абьюзеры	244
Когда психологические абьюзеры предпочитают мучить жертв?	252

Как психологические абьюзеры вредят жертвам.....	254
Почему психологические абьюзеры вредят жертвам.....	256
Общие черты жертв	258

Шесть этапов выхода из разрушительных отношений.....	261
Этап первый. «Отчаяние».....	261
Этап второй. «Изучение теории»	264
Этап третий. «Пробуждение».....	270
Этап четвертый. «Границы»	272
Этап пятый. «Восстановление»	277
Этап шестой. «Закрепление достигнутого» ...	281

Предупреждение



Содержание книги предназначено лишь для образовательных целей; автор не дает личных советов по вопросам душевного здоровья. Если вы так или иначе ознакомились с материалом книги, то из этого не следует, что между вами и автором сложились отношения терапевта и клиента. Автор и издатель не считают свое мнение истиной в последней инстанции и предупреждают, что содержание книги не предназначено для коммерческого использования и не может использоваться как протокол лечения. Если у вас возникли вопросы, касающиеся вашего эмоционального состояния и душевного здоровья, либо применения описанной информации, то проконсультируйтесь со специалистом.

*Посвящается Томасу Великолепному
и Томасу Пухлоцекому —
двум главным радостям в моей жизни*

БЛАГОДАРНОСТИ



Милые мои клиенты, вы даже не представляете, как дороги моему сердцу. Я каждый день жду встречи с вами. Иногда мы от души вместе смеемся, а иногда сидим в напряженном молчании, если душевная боль слишком сильна. Вы многому меня научили, и без вас мне жилось бы гораздо хуже, честное слово. Спасибо, что нашли для меня место в истории своей жизни.

Спасибо всем, кто помог мне найти собственный путь к исцелению и вдохновил на то, чтобы стать терапевтом, — доктору Сьюзен Форвард, Лесли Верник и доктору Лесу Картеру.

Спасибо Джексону Маккензи за книгу *«Psychopath Free»*. Она побудила меня заняться подробным изучением психологического абьюза и его последствиями для жертв. Вы ответили на вопрос, который мне не приходило в голову сформулировать. Спасибо не только за слова поддержки, которых Вы никогда не жалеете, но и за активную помощь в работе над этой книгой и в ее усовершенствовании. Особенно я благодарна Вам, Ким Льюис, и всей команде

«Psychopath Free». Я отношусь к вам с глубочайшим уважением. Вы — настоящие волшебники, забираете у человека боль, а взамен дарите драгоценную душевную красоту.

Спасибо коллегам из психологического сообщества, посвятившим себя лечению жертв психологического насилия, за то, что рассказываете о моей работе своим последователям. Ваша поддержка придает мне сил изо дня в день. Спасибо, что так прилежно ведете свои блоги и участвуете в интернет-дискуссиях: только наши коллеги понимают, сколько сил и времени требуется на поддержание здорового онлайн-сообщества. Спасибо, что создаете пространство для работы с последствиями психологического абьюза. Лилли Хоуп Лукарио, Вы — ярчайший пример того, чего может добиться исцеленная жертва. Я восхищаюсь Вашей просветительской работой. Отдельное спасибо Шахиде Араби за помощь и сотрудничество — я рада, что мы вместе несем людям надежду на исцеление.

Спасибо доктору Айше Джон, доктору Линн Джексон, экспертному совету и всему факультету социальной работы Техасского христианского университета за поддержку исследовательского проекта «*Examining Patterns of Psychological Abuse*» в 2016 году.

Спасибо Кэсси Чой за то, что она чудесный редактор и добрая подруга. Кэсси, я искренне благодарна Вам за преданность делу. А еще — за то, что Вы часами помогали искать слова для выражения моих мыслей, помогали сформулировать их на этих

страницах так, чтобы они находили прямой путь к сердцу читателя. Спасибо за терпение в моменты, когда мне было трудно освоить некоторые правила орфографии и пунктуации, и за великодушие, с которым Вы соглашались оставить мои «авторские знаки препинания».

Примерами для подражания в предпринимательстве, участниками мозговых штурмов и «советом директоров» для меня стали Лорен Миджли, Венди Кнутсон и Николь Смит. Когда я думаю обо всех, благодаря кому стала взрослее и увереннее в себе и как предприниматель, и как женщина, первые места в этом списке всегда занимает именно вы — три прекрасные дамы. Бесспорно, мне не удалось бы завершить этот проект без мудрых советов и непосредственного вклада каждой из вас. Иногда вы ставите передо мной трудные задачи и задаете неудобные вопросы, но ведь именно такие деловые партнеры и нужны каждому предпринимателю.

Спасибо моей лучшей подруге и альтер эго Ронде Линдли. Ронда, когда ты пришла в мою жизнь, в моей душе исцелилась застарелая глубокая рана. Ты помогла мне не чувствовать себя сироткой в этом мире. Твой чудный характер, пикантный юмор и дерзость — словно благодатный дождь над выжженной пустыней.

Спасибо моему мужу Томасу Великолепному — ты моя каменная стена, только смешная и ласковая. Твой юмор и твоя радость жизни каждый день заставляют меня улыбаться. Кому, как не тебе, знать, насколько трудным был мой путь к исцелению,